



# 1月の献立



2022年 つくし保育園

日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	17	31	ごはん 魚の利休あん 五目なます みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 ごま 出し鰹 片栗粉 レンコン 大根 人参 ほうれん草 春雨 油揚げ 砂糖 酢 醤油 人参 玉ねぎ 南瓜 小松菜 煮干し 出し鰹 味噌	おぜんざい いりこ	小豆 砂糖 塩 上新粉 豆腐 煮干し
火	18		ごはん 肉豆腐 もやしナムル みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ネギ 醤油 砂糖 油 もやし チンゲン菜 人参 ニラ ごま 砂糖 ごま油 塩 玉ねぎ 舞茸 わかめ 白菜 煮干し 出し鰹 味噌	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター
水	5	19	シーチキンそぼろごはん ひじきとさつまいもの煮物 みそ汁	米 シーチキン 人参 コーン 醤油 砂糖 油 ひじき こんにゃく さつまいも 人参 油揚げ 三度豆 砂糖 醤油 玉ねぎ 豆腐 しめじ ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	大根もち こんぶ	大根 ベーコン 上新粉 塩 醤油 酢 油 こんぶ
木	6	20	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 磯和え みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 里芋 カブ カブの葉 醤油 砂糖 出し鰹 油 キャベツ 小松菜 人参 醤油 焼き海苔 南瓜 玉ねぎ もやし えのき 煮干し 出し鰹 味噌	黒ごまマフィン	小麦粉 卵 バター 砂糖 牛乳 B・p 黒ごま
金	7	21	ごはん 煮魚 千切り大根のごま酢和え すまし汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 千切り大根 人参 油揚げ ブロッコリー 砂糖 醤油 酢 練りごま ごま ごま油 白菜 山芋 玉ねぎ 舞茸 人参 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	七草粥 いりこ おにぎり 煮豆	七草 米 塩 煮干し 米 黒ごま 梅干し 塩 焼き海苔 豆 砂糖 醤油
土	8	22	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 油 わかめ 玉ねぎ 人参 もやし 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月		24	ごはん 魚の塩焼き 根菜のきんぴら すまし汁	米 魚 塩 ごぼう 人参 レンコン 糸こんにゃく ごま 醤油 砂糖 油 キャベツ 舞茸 人参 山芋 ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油	芋もち いりこ	さつまいも 餅 きな粉 砂糖 煮干し
火	11	25	ごはん 豚カツ 小魚サラダ みそ汁	米 豚肉 小麦粉 塩 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ じゃこ 砂糖 醤油 ごま油 酢 豆腐 玉ねぎ えのき 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	12	26	ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 油 厚揚げ 人参 こんにゃく じゃが芋 白菜 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	マーラ-カオ プルーン	米粉 砂糖 牛乳 醤油 サラダ油 練りごま B・P B・S 干しぶどう プルーン
木	13	27	ごはん 鶏とさつまいもの煮物 水菜のごま酢和え みそ汁	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 醤油 砂糖 油 水菜 人参 もやし 練りごま 砂糖 醤油 酢 ごま わかめ 玉ねぎ 大根 油揚げ しめじ 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
金	14	28	ごはん 魚の香味ソースかけ わかめと白菜の煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 青ネギ 生姜 ごま油 醤油 酢 砂糖 白菜 人参 わかめ えのき 醤油 砂糖 出し鰹 里芋 玉ねぎ ごぼう 小松菜 煮干し 出し鰹 味噌	ごま団子 いりこ	上新粉 豆腐 ごま きな粉 砂糖 煮干し
土	15	29	ごはん ポークビーンズ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 豆腐 わかめ 白菜 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 入荷した魚によって調理法が変わることがあります

※ 魚のつけ焼きの献立の日、すみれ・ゆりクラスは、みりんをしません

