



1月のこんだて



2022年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1~3		お正月休み						
4	水	ビーフカレーライス	牛肉 粉チーズ	米 油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	カレー粉 玉葱 人参 ケチャップ ソース にんにく 生姜 りんご	625	519	
		まめのさらだ		コールスロートレッシング	きゅうり きゃべつ 人参 えだまめ	30.8	21.8	
		ショア	ショア			20.2	15.7	
		牛乳	牛乳			1.4	1.1	
5	木	ちーすチヂミ	チーズ	小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ごま油	万能葱			
		子ぎつねごはん	油揚げ	米 油 砂糖	人参 コーン	575	465	
		筑前煮	鶏肉	油 ジャガイモ 砂糖	ごぼう 竹の子 人参 いんげん	22.3	17.4	
		豆腐とわかめのおみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		葱	12.6	11.6	
6	金	りんご			りんご	2.3	2.0	
		牛乳	牛乳					
		シヤムマフィン	卵 ヨーグルト	砂糖 バター ホットケーキミックス	イチゴジャム			
		菜飯		米	いりこ菜飯の素 大根の葉	628	484	
7	土	魚の天ぷら	たらの天ぷら	油		15.3	11.9	
		なます		砂糖	大根 人参 柚子	12.4	11.2	
		煮豆	黒豆			1.8	1.7	
		お吸い物	かまぼこ		人参 みつば			
9	月	牛乳	牛乳					
		くりきんとん		さつまいも くり 砂糖				
		ポパイチャーハン	焼豚 卵そぼろ	米 油	人参 玉葱 ほうれん草	612	525	
		中華和え物	カツオフレーク	中華ドレッシング	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	19.9	16.8	
10	火	肉団子のスープ	チキンボール		玉葱 人参 きくらげ 春雨	19.9	19.1	
		桃缶			桃缶	2.6	2.3	
		原宿ドック		原宿ドック				
		牛乳	牛乳					
9		成人の日						
11	水	ごはん		米		582	453	
		さばの味噌煮	さば 味噌	砂糖	葱 生姜	25.0	19.1	
		磯香和え	のり のり佃煮	砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	21.0	17.4	
		のっぺい汁	鶏肉	里芋 片栗粉	葱 大根 人参	2.2	1.7	
12	木	牛乳	牛乳					
		野菜かりんとう		さつまいも かぼちゃ 油 砂糖	人参			
		ふりかけごはん		米	ふりかけ	589	474	
		すき焼き風煮	牛肉 豆腐	砂糖	葱 人参 えのき 春菊	27.8	21.7	
13	金	油揚げのおみそ汁	油揚げ 味噌		玉葱 人参	18.9	16.4	
		オレンジ			オレンジ	2.2	1.9	
		牛乳	牛乳					
		焼きドーナツ	ヨーグルト 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖				
14	土	三色丼	卵そぼろ でんぷ 豚肉	米 砂糖	生姜 いんげん	594	479	
		桜えびと野菜の和え物	さくらえび		きゃべつ 人参 きゅうり	25.9	20.5	
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 大根 ごぼう	17.0	14.4	
		牛乳	牛乳			2.2	1.7	
15	日	カボチャ団子		片栗粉 砂糖 バター	カボチャ			
		とんこつラーメン	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 玉葱 人参 干し椎茸 もやし コーン きくらげ とんこつスープ	585	473	
		マーマレードぼてと		さつまいも 油	マーマレード	16.6	13.1	
		フルーツポンチ			みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	18.1	15.2	
16	月	牛乳	牛乳			1.7	1.3	
		麦茶						
		いなり寿司	味付油揚げ	米	すし酢			
		ぶた丼	豚肉 のり	米 油 砂糖	玉葱	609	517	
17	火	和え物			もやし きゅうり 人参 めんつゆ	19.1	15.6	
		おみそ汁	味噌	白玉麩	いんげん 人参 玉葱 きゃべつ	25.7	21.0	
		みかん缶			みかん缶	2.0	1.8	
		牛乳	牛乳					
18	水	今川焼き		今川焼き				
		ごはん		米		607	498	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱 生姜	21.2	16.7	
		大豆の磯煮	ひじき 大豆 油揚げ	砂糖	人参	20.2	21.3	
19	木	なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	2.2	1.6	
		牛乳	牛乳					
		ふかし芋		さつまいも				
		納豆ごはん	納豆	米		604	466	
20	金	魚の照り焼き	たら			26.7	20.0	
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	22.5	17.4	
		かぶとしめじのおみそ汁	油揚げ 味噌		かぶ しめじ	2.4	2.1	
		牛乳	牛乳					
21	土	チーズスコーン	卵 スキムミルク チーズ	小麦粉 ホットケーキミックス				
		ゆかりごはん		米 ごま	ゆかり	580	486	
		ツナのだまご焼き	卵 カツオフレーク チーズ	油 ジャガイモ 砂糖	玉葱 人参 ほうれん草	21.7	17.1	
		野菜のカレー炒め		油	玉葱 人参 きゃべつ ピーマン コーン カレー粉	17.7	15.3	
22	日	油揚げとわかめのおみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		葱 しめじ	2.4	2.2	
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			
		牛乳	牛乳					
		野菜のケーキ	卵 牛乳	ホットケーキミックス さつまいも	かぼちゃ ほうれん草			



1月のこんだて



2022年度 磐石さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
19	木	のり佃煮ごはん	のり佃煮	米		603	511	
		酢豚	豚肉	片栗粉 油	じゃが芋	玉葱 人参 竹の子 ピーマン 酢豚の素	20.2	15.8
		ワンタン風スープ			ワンタンの皮	玉葱 人参 チンゲン菜	18.6	15.4
		フルーチェ	牛乳	フルーチェの素		りんご缶	2.0	1.7
		牛乳	牛乳					
みかん	焼豚まんじゅう	焼豚 牛乳		蒸しパンミックス 片栗粉				
20	金	スパゲッティミートソース	大豆 豚肉 粉チーズ	パスタ 油		玉葱 人参 ピーマン にんにく ケチャップ ソース	606	491
		マセドアンさらだ	チーズ	じゃが芋 コールスロートレッシング		人参 きゅうり きゃべつ	23.6	17.7
		青菜のスープ				小松菜 人参 えのき きゃべつ	17.7	14.3
		ぶどうゼリー	寒天	砂糖		グレープジュース	2.5	1.9
		牛乳	牛乳					
みかん	麦茶							
みかん	葱味噌焼きおむすび	味噌	米 砂糖		葱			
21	土	ごはん		米		606	546	
		魚の香味焼き	たら マヨネーズ 味噌			玉葱 ピーマン 赤 緑	23.5	17.9
		豚肉と大根の煮物	豚肉		砂糖	大根 人参 いんげん	25.8	23.6
		田舎汁	豆腐 味噌			人参 かぼちゃ 葱 ごぼう	2.1	1.7
		グレープフルーツ				グレープフルーツ		
みかん	牛乳	牛乳						
みかん	クリームパン		クリームパン					
23	月	ごはん		米		582	481	
		のし鶏	鶏肉 卵	油 片栗粉 ごま		ごぼう 人参 たまねぎ	28.8	22.0
		若草和え	錦糸卵	砂糖		もやし きゃべつ 人参 きゅうり	19.9	17.9
		雷汁	豆腐 味噌	油		人参 大根 葱 小松菜	2.2	1.8
		牛乳	牛乳					
みかん	お心のきなこシュガー	きなこ	おつゆ麩 砂糖 バターオイル					
24	火	パン		キャロットロール		590	469	
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 油 パン粉 ホワイトソース		玉葱 人参	25.3	19.2
		じゃが芋とツナのさらだ	カツオブレーク	じゃが芋 コールスロートレッシング		きゃべつ 人参 きゅうり	21.7	17.6
		白菜とウィンナーのスープ	ウィンナー			玉葱 人参 白菜	2.9	2.2
		いちご				あまおう		
みかん	麦茶							
みかん	ゆうやけおむすび	じゃこ	米		人参			
25	水	あんかけ焼きそば	豚肉	焼きそば ごま油 片栗粉		竹の子 きくらげ 白菜 人参 ピーマン	527	505
		シュウマイ	えびシュウマイ				18.4	17.1
		ブロッコリーのおかか和え	鯉節			ブロッコリー きゃべつ 人参	19.6	19.2
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト			みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	1.7	1.4
		牛乳	牛乳					
みかん	パバロア	牛乳	パバロアの素		ストロベリーソース			
26	木	ごはん		米		586	498	
		とりにくのごまだれ	鶏肉	片栗粉 油 砂糖 ごま		酢	22.0	17.2
		もやしときゅうりの和え物				もやし きゅうり 人参 めんつゆ	17.6	16.0
		おみそ汁	油揚げ 味噌			白菜 人参	2.4	2.0
		みかん				みかん		
みかん	牛乳	牛乳						
みかん	クッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉					
27	金	雪だるまカレー	鶏肉 粉チーズ ウィンナー	米 バター 小麦粉		玉葱 人参 マッシュルーム りんご ケチャップ ソース カレーフレーク グリーンピース	623	489
		ポテトサラダ	チーズ	じゃが芋 マヨネーズ		人参 コーン きゅうり	22.9	18.0
		ジョア				ジョア	21.0	16.5
		牛乳	牛乳					
		みかん	お誕生日ケーキ	ヨーグルト	ワッフル		ブルーベリージャム 桃缶 イチゴ	
28	土	ふりかけごはん		米		596	492	
		カラフルピーマン炒め	豚肉	油 砂糖 片栗粉		ピーマン パプリカ 竹の子 玉葱 オイスターソース	23.8	19.1
		中華スープ	錦糸卵	ごま ごま油 片栗粉		人参 玉葱 葱	19.9	18.8
		チーズ	チーズ				2.4	2.1
		パイナップル				パイナップル		
みかん	牛乳	牛乳						
みかん	ちーず蒸しケーキ		ちーず蒸しケーキ					
30	月	チキンライス	鶏肉	米 油		玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	612	487
		さつまいものころころさらだ		さつまいも マヨネーズ		きゅうり 人参 きゃべつ	18.7	15.1
		スープ	豚肉	ごま油 片栗粉		人参 白菜	18.1	16.7
		洋梨缶				洋梨缶	1.8	1.5
		牛乳	牛乳					
みかん	カレートースト	粉チーズ	食パン マヨネーズ		カレー粉			
31	火	ごはん		米		623	506	
		ポークチャップ	豚肉	油		ケチャップ ソース にんにく パセリ	20.1	16.0
		大根のさらだ		マヨネーズ		人参 きゅうり 大根	24.4	26.0
		どさん子汁	味噌	じゃが芋 バター		人参 葱 コーン	1.7	1.5
		牛乳	牛乳					
みかん	チーズマカロニ	粉チーズ	マカロニ		パセリ トマトコンソメ			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、りす組は午前にお菓子と麦茶が出来ます。

★27日のお誕生日ケーキ:なかよしクラスはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつかえます。



お正月といえはおせち料理や鏡開き七草がゆとたくさんあります。
 新年を迎えるにあたり、他の産物と一緒に餅を歳神様にお供えし、元旦にお下がりとしていただく様になったのが「お雑煮」だそうです。お雑煮の餅の形も、本来はお祝いの時などは丸もちでした。しかし江戸時代以降、関東などでは角もちが主流になっていったようです。お雑煮は古くから祝いの席で食される料理で各地特色のあるいろいろなお雑煮があります。
 時代背景や、その土地ごとの考え方などによって、さまざまなお雑煮ができていったようです。
 ご家庭で、我が家のお雑煮を作られるかと思いますが、そのルーツを調べてみるのも面白いかもしれませんね。

27日はお誕生日メニューです。

