



1月 給食献立表

(1~2歳児)



令和4年1月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 町田 美智子

| 日 曜 | こ ん だ て | 主 食 材 | おやつ | |
|------|---|------------------------------------|-----------------|--------------|
| 4 火 | ごはん・キーマカレー・福神漬 白菜とちくわのごまドレ和え・オレンジジュース | 豚挽肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ちくわ | おかし | 牛乳 |
| 5 水 | クロワッサン・はんぺんチーズフライ ブロッコリーとコーンの中華サラダ・バタージュースープ | クロワッサン はんぺん チーズ ブロッコリー コーン かぼちゃ | ぶどうゼリー | 麦茶 |
| 6 木 | ☆お正月メニュー 五目ごはん・松風焼き・紅白なます風サラダ・しめじのみそ汁 | 鶏挽肉 もやし 人参 きゅうり カニカマ チンゲン菜 しめじ | おかし | フルーツ ジュース |
| 7 金 | ナポリタン・わかめのコンソメスープ・バナナヨーグルト | スパゲッティ ウィナー 塩蔵わかめ 鶏卵 キャベツ | ツナトースト | 牛乳 |
| 8 土 | ごはん・かに玉風卵焼き・きんぴられんこん・豆腐のみそ汁 | 鶏卵 カニカマ チーズ 人参 れんこん 水煮 木綿豆腐 | おかし | 牛乳 |
| 10 月 | 成 人 の 日 | | | |
| 11 火 | ごはん・ミートボールブラウンシチュー 大根の彩りごまドレサラダ・りんごジュース | 肉団子 ジャがいも 玉ねぎ 人参 大根 ツナフレーク | 肉まん | 牛乳 |
| 12 水 | たまごサンド・タンドリーチキン キャベツのジュリアンサラダ・中華風ポトフ | 食パン 鶏卵 鶏もも肉 キャベツ ウィナー しめじ | おかし | オレンジ ジュース |
| 13 木 | おにぎり・さけの塩焼き・ひじきの炒め煮・なめこ汁 | さけ切身 ひじき 人参 系こん なめこ 油揚げ 白菜 長ねぎ | いも餅 | 牛乳 |
| 14 金 | 肉わかめうどん・ちくわのごま揚げ・元気ヨーグルト | うどん 豚もも肉 人参 白菜 塩蔵わかめ ちくわ | チョコチップ メロンパン | 牛乳 |
| 15 土 | ごはん・生揚げのそぼろ煮・マカロニのシルバーサラダ・もやしのみそ汁 | 生揚げ 豚挽肉 マカロニ チーズ きゅうり もやし | おかし | 牛乳 |
| 17 月 | ごはん・さつまいもシチュー・わかめとツナの中華サラダ・野菜ジュース | 鶏もも肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ ツナフレーク | おかし | 牛乳 |
| 18 火 | バンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ | バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶 | ココアプリン | 麦茶 |
| 19 水 | 《誕生会》 さげごはん・筑前煮・栗きんとん・花麩のお吸い物・りんごゼリー | 鶏もも肉 人参 栗甘露煮 さつまいも 花麩 白菜 えのき | おかし | 牛乳 |
| 20 木 | 塩焼きそば・なるとのコンソメスープ・キラキラヨーグルト | 中華麺 キャベツ 豚もも肉 なると 鶏卵 春雨 しめじ | フルーツサンド | 牛乳 |
| 21 金 | ごはん・生姜みそおでん・小松菜のナムル・麦茶・みかん | 生揚げ 大根 人参 系こん 小松菜 もやし 錦糸卵 | 動物チーズ | りんご ジュース |
| 22 土 | ごはん・親子煮・切り干し大根のハリハリ和え・高野豆腐のみそ汁 | 鶏卵 鶏もも肉 切干大根 カニカマ 高野豆腐 ほうれん草 | おかし | 牛乳 |
| 24 月 | ごはん・ポークカレー・福神漬・春雨ときゅうりのごまドレ和え・ジョア | 豚もも肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク | おかし | 牛乳 |
| 25 火 | ジャムサンド・オムレツ・ほうれん草のバターソテー・ホットミルク | 食パン オムレツ ほうれん草 白菜 人参 コーン ベーコン | わかめおにぎり | 麦茶 |
| 26 水 | ふりかけごはん・赤魚の煮付け・チンゲン菜の納豆和え・五目みそ汁 | 赤魚切身 チンゲン菜 納豆 大根 ごぼう 里芋水煮 油揚げ | おかし | ヤクルト |
| 27 木 | みそカレー牛乳ラーメン・肉しゅうまい・フルーチェ | 中華麺 豚挽肉 塩蔵わかめ なると コーン 肉しゅうまい | スイートブレッド | 牛乳 |
| 28 金 | 三色そぼろ丼・里芋のおかか和え・けの汁・りんご | 鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 里芋水煮 大根 ぶき水煮 | おかし | 牛乳 |
| 29 土 | ごはん・いり豆腐・すき昆布の炒め煮・かき玉みそ汁 | 木綿豆腐 ひじき 油揚げ すき昆布 人参 系こん 鶏卵 | おかし | 牛乳 |
| 31 月 | バターロール・チキンブラウンシチュー スパゲッティとチーズの中華サラダ・白ぶどうジュース | バターロール 鶏もも肉 人参 ジャがいも スパゲッティ | いちごヨーグルト | 麦茶 |

〈ねらい〉

・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。



※ 毎日午前のおやつとしてお菓子（月に1回はゼリー）と麦茶（月に2回はヤクルト）を提供しています。
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。