



献 立 表



2022年01月

アルテ子どもと木幼稚園

日付	届食献立名	◎は10時 ○は午後おやつ	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4・18 (火)	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、○野菜パン、○無塩バター、○砂糖	豚肉、ツナ、◎牛乳、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが
5・19 (水)	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干し大根の煮物 みそ汁 金時豆煮	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、○砂糖	鶏もも肉、米みそ、金時豆(乾)、油揚げ、◎牛乳、○ヨーグルト	たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干したいこん、いんげん、しょうが、わかめ、ごま、○みかん缶、○バナナ
6・20 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ きのこクリームスープ みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすおにぎり	米、油、砂糖、無塩バター、小麦粉、○米	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、○しらす干し、◎牛乳、○牛乳	みかん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、きゅうり、コーン、マーマレード、ひじき、○ごま
07 (金) 七草 新年子供会	正月ちらし寿司 紅白なます 田作り フルーツきんとん すまし汁	◎牛乳 ○牛乳 ○七草粥	米、さつまいも、砂糖、油、花穂○米	卵、いわし(煮干し)、でんぶ、◎牛乳、○牛乳、○鶏もも肉	だいこん、りんご、パイン缶、にんじん、さやえんどう、しめじ、れんこん、糸みづば、かんぴょう(乾)、干しいしだけ、ごま、こんぶ、○にんじん、○だいこん(葉)、○かぶ、○こまつな、○かぶ・葉、○だいこん
8・22 (土)	三色丼 大根とツナのサラダ みそ汁 バナナ	○牛乳 ○きな粉トースト	米、マヨドレ、砂糖、油、○無塩バター、○砂糖、○食パン	鶏ひき肉、米みそ、ツナ、○牛乳、○きな粉	バナナ、にんじん、だいこん、ビーマン、たまねぎ、きゅうり、わかめ、しょうが
11・25 (火) 11日 鏡開き	ご飯 さばの塩焼き 凍り豆腐と人参の煮物 豚汁 オレンジ11日/いちご25日	◎牛乳 ○牛乳 ○揚げ餅	米、さといも、油、ごま油、砂糖、○餅、○油、○砂糖	さば、豚肉、米みそ、凍り豆腐、○牛乳、○牛乳	にんじん、いちご、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、干しいしだけ、オレンジ
12・26 (水)	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 白菜のスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○菜めしおにぎり	米、砂糖、油、○ごま油、○米	鶏もも肉、ヨーグルト、豚ひき肉、ハム、○牛乳、○牛乳	バナナ、キャベツ、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく、○ごま、○だいこん(葉)
13・27 (木)	ご飯 鮭の柚子味噌 春菊の白和え すまし汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きそば	米、卵、砂糖、○焼きそばめん、○ごま油、	さけ、木綿豆腐、米みそ、○牛乳、○牛乳、○豚ひき肉	りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、しゅんぎく、ゆず果汁、すりごま、干しいしだけ、わかめ、ゆず果皮、○キャベツ、○にんじん、○ビーマン
14 (金)	ご飯 鶏のからあげ 花野菜のマリネ みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナケーキ	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、○油、○砂糖、○小麦粉	鶏もも肉、生揚げ、米みそ、○牛乳、○牛乳、○豆乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、カリフラワー、にんじん、しょうが、にんにく、○バナナ
15・29 (土)	チャーハン 中華サラダ チンゲン菜のスープ りんご	○牛乳 ○ホットケーキ	米、油、ごま油、砂糖、○ホットケーキ粉	豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ、○牛乳	りんご、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ビーマン、ねぎ、ごま、干しいしだけ、しょうが、○いちごジャム
17・31 (月)	わかめご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖蒸しパン	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉、○黒砂糖、○油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、○牛乳、○牛乳、○豆乳	かぼちゃ、みかん、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、しいたけ、しょうが、○ごま
21 (金)	ご飯 さわらの照り焼き ふろふき大根 具たくさん汁 りんご	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ミレーピスケット	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、○ミレーピスケット	さわら、米みそ、油揚げ、○牛乳、○ヨーグルト	だいこん、りんご、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう、ゆず果汁、ゆず果皮
24 (月)	麻婆豆腐 もやしの中華和え物 わかめスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト (手作りりんごジャム)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○食パン、○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○牛乳、○牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ビーマン、干しいしだけ、ごま、わかめ、しょうが、にんにく、○りんご
28 (金) お誕生日会	赤飯 鶏のからあげ 花野菜のマリネ みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ	米、もち米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○生クリーム、米みそ、あずき(乾)、○牛乳、○牛乳、○生クリーム、○卵	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、こまつな、にんじん、黒ごま、しょうが、にんにく、○いちご
平均栄養量			エネルギー	559 kcal	たんぱく質 22.1 g
					脂質 18.3 g

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。