


令和4年

# 1月 きゅうしょくこんだて

あさひ保育園

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
4 火	シーフードピラフ 人参のごま和え チーズ コンソメスープ	えび いか あさり 玉葱 ミックスベジタブル コンソメ 醤油 塩こしょう 人参 醤油 みりん ごま プロセスチーズ 玉葱 じゃがいも コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯  みかん	牛乳 胚芽 ビスケット*	牛乳 まあい クラッカー*
5 水	あずきご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の酢の物 里芋の煮物 わかめの味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 豚肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 切干大根 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 里芋 砂糖 醤油 みりん わかめ キャベツ 豆苗 味噌 ねぎ	ご飯  バナナ	牛乳 国産野菜の チップス*	牛乳 カルピス 蒸しパン (手作り)
6 木	★お誕生会★	 <特別メニュー> 			
7 金	七草がゆ  ささみサラダ たくあん	うるち米 七草 大根 人参 小松菜 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 塩 鶏肉 大根 きゅうり 塩こしょう マヨネーズ たくあん	ご飯  オレンジ	牛乳 ソフトせん*	牛乳 きな粉 マカロニ (手作り)
8 土	中華どんぶり  きゅうりの酢漬け べったら漬け 野菜スープ	豚肉 白菜 人参 たけのこ 白葱 干し椎茸 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん ウエイパー 片栗粉 塩こしょう ごま油 きゅうり 醤油 酢 ごま油 べったら漬け 大根 人参 コーン 牛スープ ねぎ	ご飯  りんご	牛乳 あずきな クラッカー*	牛乳 はとむぎ おこし*
11 火	雑穀ご飯 豚肉の角煮 紅白なます 高野豆腐の煮物 白菜の味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 豚肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 大根 人参 砂糖 酢 高野豆腐 椎茸 砂糖 醤油 みりん 白菜 人参 えのき 味噌 ねぎ	ご飯  グレープ フルーツ	牛乳 さくふわ せんべい*	牛乳 グレープ グミ*
12 水	魚の味噌漬け焼き キャベツの酢の物 けんちん汁	さわら 味噌 砂糖 みりん キャベツ わかめ かにかま 砂糖 醤油 酢 豚肉 豆腐 大根 人参 白菜 ごぼう 油揚げ こんにゃく 醤油 みりん ねぎ	ご飯  バナナ	牛乳 小魚 スナック*	牛乳 きな粉もち (手作り)
13 木	照り焼きチキン 大根サラダ 納豆 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 大根 きゅうり 大葉 マヨネーズ 酢 納豆 ちりめんじゃこ 醤油 ねぎ 花がとお じゃがいも 人参 水菜 味噌 ねぎ	ご飯  ぼんかん	牛乳 のり巻き あられ*	カップde ヤクルト
14 金	豚肉と大根の炒め煮  黒豆 あおさの味噌汁	豚肉 大根 人参 干し椎茸 こんにゃく 生姜 にんにく 砂糖 醤油 酒 みりん ごま油 黒豆 砂糖 醤油 あおさ キャベツ しめじ 味噌 ねぎ	ご飯  みかん	牛乳 栗しぐれ*	牛乳 みかん寒天 (手作り)
15 土	ひじきご飯  キャベツのゆかり和え さくら漬け さつまいもの味噌汁	鶏肉 ひじき ごぼう 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ 塩 ゆかり さくら漬け さつまいも 玉葱 味噌 ねぎ	ご飯  オレンジ	牛乳 ひじき あられ*	牛乳 牛乳 かりんとう*
17 月	豚肉の和風ピカタ 海藻サラダ 人参の味噌マヨ和え 大根の味噌汁	豚肉 卵 青のり 小麦粉 塩こしょう 海藻ミックス きゅうり 砂糖 醤油 酢 人参 味噌 マヨネーズ 砂糖 大根 エリンギ 油揚げ 味噌 ねぎ	ご飯  りんご	牛乳 ミルク スティック*	牛乳 胡麻 ゴーフレット*
18 火	魚のチーズグリル 根菜サラダ かぼちゃのハーブ焼き コンソメスープ	鮭 パルメザンチーズ 塩こしょう ごぼう 蓮根 人参 きゅうり コーン 醤油 マヨネーズ 塩こしょう ごま かぼちゃ ハーブスパイス 玉葱 セロリ 白しめじ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯  グレープ フルーツ	牛乳 しお ぼんせん*	牛乳 メープル お麩ラスク (手作り)
19 水	松風焼き ほうれん草のお浸し 大根の酢漬け 水菜の味噌汁	鶏肉 豆腐 玉葱 白葱 卵 牛乳 パン粉 砂糖 味噌 ごま ほうれん草 人参 醤油 みりん 花がとお 大根 砂糖 酢 塩 水菜 キャベツ 人参 味噌 ねぎ	ご飯  バナナ	牛乳 二色あられ*	牛乳 レーズン ケーキ (手作り)

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
20 木	魚の塩焼き 大豆とひじきの煮物 春菊のごま和え そうめんの味噌汁	鱈 塩 鶏肉 大豆 ひじき 人参 油揚げ 昆布 砂糖 醤油 酒 みりん 春菊 醤油 みりん ごま そうめん 椎茸 油揚げ 味噌 ねぎ	ご飯  ぼんかん	牛乳 フレッシュ ゼリー*	ヤクルト いも花子*
21 金	ハヤシライス  パプリカサラダ 野菜の付け合わせ	牛肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム カットマト ケチャップ ソース ルウ 塩こしょう パセリ パプリカ キャベツ もやし 砂糖 酢 塩こしょう オリーブ油 サニーレタス ドレッシング	ご飯  バナナ	牛乳 芋けんぴ*	牛乳 シリアル ヨーグルト (手作り)
22 土	春雨どんぶり 酢れんこん つぼ漬け 大根のスープ	豚肉 春雨 人参 ねぎ 砂糖 醤油 酒 豆板醤 ごま油 れんこん 砂糖 酢 つぼ漬け 大根 人参 コーン 牛スープ ねぎ	ご飯  オレンジ	牛乳 畑の クラッカー*	牛乳 黒棒*
24 月	雑穀ご飯 ししゃも 切干大根の煮物  しば漬け 玉葱の味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま ししゃも 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 みりん しば漬け 玉葱 わかめ 豆苗 味噌 ねぎ	ご飯  いよかん	牛乳 野菜 スナック*	牛乳 ソースせん*
25 火	トンテキ きゅうりの酢の物 田作り 小松菜の味噌汁	豚肉 塩こしょう 砂糖 醤油 酒 みりん ソース きゅうり キャベツ 薄揚げ 砂糖 醤油 酢 ごまめ 砂糖 醤油 酒 ごま 小松菜 白菜 人参 味噌 ねぎ	ご飯  バナナ	牛乳 ミレー ビスケット*	牛乳 ぜんざい (手作り)
26 水	ロールパン アルボンディガス  ミックスサラダ スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ロールパン 牛肉 豚肉 玉葱 にんにく 卵 パン粉 塩こしょう  カットマト 赤ワイン パセリ レタス サニーレタス ベビーリーフ 人参 パプリカ ドレッシング 卵 じゃがいも 玉葱 へ-コン マッシュルーム 塩こしょう ケチャップ キャベツ セロリ 人参 コンソメ 塩こしょう パセリ	パン  みかん	牛乳 紫芋 チップス*	牛乳 トリハ (手作り)
27 木	チキンカツ マカロニサラダ 野菜の付け合わせ コンソメスープ	鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 塩こしょう ソース ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 塩こしょう ごま ブロッコリー 大根 エリンギ コーン コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯  りんご	牛乳 のり巻き あられ*	カップde ヤクルト
28 金	カレーうどん かぼちゃサラダ 野菜の付け合わせ	豚肉 えび いか 玉葱 人参 ルウ 醤油 みりん ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉葱 チーズ レーズン 塩こしょう マヨネーズ ミニトマト	ご飯  オレンジ	牛乳 栗しぐれ*	牛乳 みかん寒天 (手作り)
29 土	ロールパン ポトフ  玉ねぎのマリネ 野菜の付け合わせ	ロールパン ウインナー 玉葱 大根 人参 キャベツ コーン コンソメ 塩こしょう パセリ 玉ねぎのマリネ 玉葱 ミニトマト 砂糖 酢 オリーブ油 レモン果汁 塩こしょう パセリ サニーレタス ドレッシング	パン  ぼんかん	牛乳 ふ菓子*	牛乳 ねじりん棒*
31 月	鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ 野菜の付け合わせ ミネストローネ	鶏肉 ハーブスパイス キャベツ 人参 きゅうり コールスロードレッシング 塩こしょう リーフレタス 玉葱 コーン カットマト コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯  グレープ フルーツ	牛乳 胚芽 スティック*	牛乳 きな粉 ウエハース*

 26日(水)は、『スペインフェア』となっております。  
国旗のマークが目印です。

和食: 14回  
洋食: 7回  
中華: 2回

ご飯: 20回  
パン: 2回  
麺類: 1回

豚肉: 9回  
鶏肉: 6回  
魚類: 5回  
牛肉: 2回

・材料の都合により献立を一部、変更する場合があります。  
・\*印のついたおやつは自然食品のものを使用しております。  
・0歳児、離乳食メニューはその日の食材を使用し、個人別に対応しております。  
・材料、おやつには出来るだけ食品添加物無添加、自然食のものを使用するように努めております。

