

令和4年1月献立表 (5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考	
1	土	元旦						今月この地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は白菜・フロッキー・小松菜・大根・ほうれん草・きゃべつ・ごぼうです。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
2	日	冬休園						
3	月	 冬休園						☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかり・ ミルキーQueenです♪
4	火	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳	442	特別保育(申込)	
		バナナ	バナナ	お菓子	☆☆☆	15.4		
5	水	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	478	特別保育(申込)	
		チーズ	チーズ	お菓子	☆☆☆	20.0		
6 始業式	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	436	☆うさぎ1組クッキング☆お部屋で ライスお好み焼きを作って食べます♪	
		豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン しょう油 みりん 酒 生姜 油	ぼんち揚げ	☆☆☆	18.7		
		かまぼこと豆腐のすまし汁	かまぼこ 豆腐 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	バタークッキー	☆☆☆			
7	金	ごはん	米	七草がゆ	米 セリ ナズナ スズナ スズシロ レタス ほうれん草 三つ葉	451		
		鯖の蒲焼き風 野菜炒め	鯖 片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん 玉葱 人参 きゃべつ もやし 小松菜 しめじ コーン ベーコン 塩 しょう油 みりん 酒		23.0			
		若布と麩の味噌汁	若布 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし		☆☆☆			
8	土	和風混ぜごはん	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	540	家庭保育協力日	
		豚汁 ゼリー	豚肉 人参 白菜 大根 ごぼう こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし ゼリー	お菓子	☆☆☆	19.8		
10	月	休園 (成人の日) 						
11	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	615	☆ひよこ組クッキング☆お部屋で 大学芋を作って食べます♪	
		鮭の土佐漬け焼き 白菜としめじの煮浸し 大根と若布の味噌汁	鮭 葱 かつおぶし 生姜 砂糖 しょう油 酒 酢 白菜 しめじ 人参 小松菜 さつま揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 大根 若布 煮干し 昆布 白味噌 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	たこ焼き	たこ 小麦粉 卵 きゃべつ 葱 かつお節 ソース	34.8		
12 お正月会	水	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン 黄パプリカ ポークビッツ	牛乳	牛乳	744		
		お豆サラダ ブルー	マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイヨン 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 きゃべつ ひじき ツナ コーン フレンチドレッシング ブルー	お雑煮	もち米 金時人参 大根 鶏肉 砂糖 醤油 塩 かつおだし かつおぶし	30.8		
13	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	532	☆つくし2組クッキング☆お部屋でりんご のホットケーキを作って食べます♪	
		豆腐団子 粕汁	豆腐 鶏ミンチ 人参 椎茸 ひじき 葱 干しえび かつおだし 生姜 しょう油 油 酒粕 大根 人参 白菜 こんにゃく 油揚げ 豆腐 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぱりんこ ルヴァン	☆☆☆	19.4		
14	金	チキンカレー	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ カレールウ スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン	うさぎ組)牛乳	牛乳	610	☆つくし1組クッキング☆お部屋でりんご のホットケーキを作って食べます♪	
		和風サラダ 幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 カリフラワー ごぼう ひじき ハム ツナ コーン 香りのドレッシング 牛乳 野菜ジュース	お野菜せんべい 無限海老	☆☆☆	18.7		
15	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日	
		牛肉コロッケ チーズ ごはん	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 木あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ 米	お菓子	☆☆☆	11.3		
17	月	ささみチーズカツ / ブロッコリーのピクルス	ささみ チーズ パン粉 小麦粉 油 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	牛乳	牛乳	458		
		コンソメスープ	玉葱 人参 しめじ 白菜 ベーコン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒 塩	みかん 芋けんぴ	みかん ☆☆☆	19.9		
18	火	若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 しめじ 豚肉 かつおだし しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	505	サンプルはたんぽぽ組(3歳児) の分量です。うさぎ組はそれより 少なめ、つくし・ひまわり組は それより多めです。質問などは 担任にお聞きください。	
		おからサラダ かりかり魚	おから ブロッコリー ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 酢 マヨネーズ 煮干し 油	えび満月 源氏パイ	☆☆☆	22.8		
19 誕生会	水	ごはん 柳辻特製Caふりかけ 豚汁 / 幼児組)ウインナー	米 ちりめんじゃこ 干しえび かつおぶし 青のり ごま 砂糖 しょう油 みりん 豚肉 白菜 もやし まいたけ さつまいも 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし ごま油 みりん /ウインナー	りんごジュース	りんごジュース	723	☆たんぽぽ2組クッキング☆お部屋で ライスお好み焼きを作って食べます♪	
		うさぎ組)鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょう油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油	おしゃれフルーツ蒸しパン	豆乳 バナナ 桃 白あん ホイップクリーム たべっこどらぶつ	31.0		
		ごはん	米	牛乳	牛乳	436		
20	木	豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン しょう油 みりん 酒 生姜 油	ぼんち揚げ	☆☆☆	18.7	☆うさぎ2組クッキング☆お部屋で ライスお好み焼きを作って食べます♪	
		かまぼこと豆腐のすまし汁	かまぼこ 豆腐 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	バタークッキー	☆☆☆			
21	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	551		
		鯖の蒲焼き風 野菜炒め 若布と麩の味噌汁	鯖 片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん 玉葱 人参 きゃべつ もやし 小松菜 しめじ コーン ベーコン 塩 しょう油 みりん 酒 若布 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	りんごのケーキ	りんご ホットケーキmix 卵 牛乳 油 砂糖	28.5		
22	土	和風混ぜごはん	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	540	家庭保育協力日	
		豚汁 ゼリー	豚肉 人参 白菜 大根 ごぼう こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし ゼリー	お菓子	☆☆☆	19.8		
24	月	鮭の土佐漬け焼き 白菜としめじの煮浸し 大根と若布の味噌汁	鮭 葱 かつおぶし 生姜 砂糖 しょう油 酒 酢 白菜 しめじ 人参 小松菜 さつま揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 大根 若布 煮干し 昆布 白味噌 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	491	☆たまご組クッキング☆お部屋で 大学芋を作って食べます♪	
		チキンカレー	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ カレールウ スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン	フライドポテト パニラサンドウエハース	じゃがいも 塩 油 ☆☆☆	28.9		
25	火	チキンカレー	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ カレールウ スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン	うさぎ組)牛乳	牛乳	610	園内リハーサル	
		和風サラダ 幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 カリフラワー ごぼう ひじき ハム ツナ コーン 香りのドレッシング 牛乳 野菜ジュース	お野菜せんべい 無限海老	☆☆☆	18.7		
26	水	ごはん かつおふりかけ	米 かつおふりかけ	牛乳	牛乳	546	園内リハーサル	
		高野豆腐の煮物 ほうれん草と麩のすまし汁	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ こんにゃく 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし ほうれん草 麩 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	星食べよ きな粉せんべい	☆☆☆	24.6		
27	木	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン 黄パプリカ ポークビッツ	牛乳	牛乳	658	☆たんぽぽ2組クッキング☆お部屋で お好み焼きを作って食べます♪	
		お豆サラダ ブルー	マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイヨン 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 きゃべつ ひじき ツナ コーン フレンチドレッシング ブルー	ハムチーズトースト 白い風船	食パン ハム チーズ ☆☆☆	28.6		
28	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	532	☆たんぽぽ1組クッキング☆お部屋で お好み焼きを作って食べます♪	
		豆腐団子 粕汁	豆腐 鶏ミンチ 人参 椎茸 ひじき 葱 干しえび かつおだし 生姜 しょう油 油 酒粕 大根 人参 白菜 こんにゃく 油揚げ 豆腐 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぱりんこ ルヴァン	☆☆☆	19.4		
29	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日	
		牛肉コロッケ チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 木あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ	お菓子	☆☆☆	11.3		
31	月	若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 しめじ 豚肉 かつおだし しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	505		
		おからサラダ かりかり魚	おから ブロッコリー ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 酢 マヨネーズ 煮干し 油	えび満月 源氏パイ	☆☆☆	22.8		