

# 献立表 1月

2022/12/27 やまのうちほいくえん

乳児（あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

2022年もあと1週間となりました。これから年末年始のお休みに入り（12/29～1/3）、生活リズムが乱れやすくなりますが、体調管理に気をつけながら家族で楽しく過ごして欲しいと思います。2023年も元気いっぱいの子どもたちに会えるのを楽しみにしています。  
1/6(金)は、おせち料理・七草がゆを食べます。

	㊤ ㉒・16・30	㊤ ㉓・17・31	㊤ 4(協力日)・18	㊤ 5・19	㊤ 6(おめでとうのつどい)・20	㊤ 7・21
献立	マーボ豆腐 小松菜の しらすサラダ ごはん	焼魚 九条ねぎと ささみのてっぱい 豚汁 ごはん	豚肉と大根の煮物 白菜とほうれん草の いそべ和え すまし汁 ごはん	ビビンバ 中華スープ くだもの ごはん	煮しめ 黒豆 芋きんとん 京風雑煮 赤飯(6日)・ごはん(20日)	牛丼風 みそ汁 ごはん
材料	豚ミンチ 豆腐 ねぎ 土生姜 赤味噌、鶏ガラスープ しょうゆ、塩、片栗粉  小松菜 キャベツ しらす干し 人参 黄パプリカ 酢、砂糖、塩 しょうゆ、サラダ油	さば 塩  九条ねぎ 鶏ささみ 水菜 白味噌、酢、砂糖	豚肉 大根 人参 水煮大豆 酒、みりん、砂糖 しょうゆ  白菜 ほうれん草 人参 コーン 焼のり しょうゆ  まいたけ えのき かぶ かぶの葉 酒、みりん、塩 しょうゆ	牛肉 ほうれん草orきゅうり 太もやし 人参 ねぎ にんにく しょうゆ、酒、みりん 砂糖  豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 鶏ガラスープ、塩  みかんなど	鶏肉 堀川ごぼう 金時人参 れんこん 板こんにやく 絹さや 酒、みりん、砂糖 しょうゆ  黒豆 砂糖、しょうゆ、重曹  さつま芋 りんご 砂糖、レモン汁  大根 金時人参 油あげ みつば 白味噌	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 水菜 酒、みりん、砂糖 しょうゆ  さつま芋 玉ねぎ ねぎ 味噌
おやつ	焼き芋、牛乳 さつま芋	ミートパイ、牛乳 パイシート、豚ミンチ、人参 玉ねぎ、トマト水煮、ケチャップ マッシュルーム、コンソメ、塩 砂糖、片栗粉、とろけるチーズ	おはぎ、牛乳 米、もち米、あんこ 砂糖、塩、きなこ	お好み焼き、牛乳 小麦粉、BP、卵、キャベツ 豚肉、天かす、桜えび 青のり、粉かつお、豆腐 お好みソース、マヨドレ	(6日)七草がゆ、お茶 (20日)ミルクワッフル、牛乳  (6日)米、七草、塩 うす口しょうゆ (20日)フランスロールパン 砂糖、牛乳、コーンスターチ	おせんべい、くだものな ど、お茶
	㊤ ㉑・23	㊤ 10.24	㊤ 11・25 (黄・青 雪あそび)	㊤ 12・26	㊤ 13・27	㊤ 14・28 (乳児 発表会)
献立	豚肉のかりんあげ ほうれん草の白和え すまし汁 ごはん	ミートボール かぶとりんごの サラダ 豆乳コーンスープ パン	ビーフカレー たことパプリカの マリネ ごはん	鶏の梅味噌焼き ポテトサラダ けんちん汁 ごはん	さわらの竜田あげ 納豆和え かす汁 ごはん	たぬきうどん ブロッコリーの おかか和え うどん
材料	豚肉 片栗粉 土生姜 しょうゆ、砂糖、酒 油  ほうれん草 豆腐 人参 板こんにやく しめじ 白味噌、砂糖、酒 みりん、しょうゆ、塩  白菜 玉ねぎ 人参 れんこん 酒、みりん、塩 しょうゆ	合挽きミンチ おから 玉ねぎ ひじき 豆乳 片栗粉 ケチャップ、砂糖、塩  かぶ 赤かぶ かぶの葉 りんご セロリ 酢、砂糖、塩 オリーブ油  玉ねぎ コーンクリーム 豆乳 片栗粉 コンソメ、塩、油	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ ケチャップ、黒砂糖 塩  たこ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー キャベツ 酢、砂糖、塩 オリーブ油	鶏肉 梅干し 酒、味噌、しょうゆ  じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨドレ、塩  豆腐 大根 人参 ごぼう れんこん みつば 酒、みりん、しょうゆ 塩	さわら 土生姜 片栗粉 油、酒、しょうゆ  ひきわり納豆 ほうれん草 白菜 人参 もやし シーチキン 焼のり しょうゆ  豚肉 里芋 大根 ごぼう 人参 ねぎ 酒かす 白味噌、塩	うどん 油あげ ねぎ コーン 天かす 昆布、酒、みりん、塩 砂糖 しょうゆ(うす口、濃口) 片栗粉  ブロッコリー 人参 キャベツ 花かつお しょうゆ
おやつ	ビスコッティ、牛乳 小麦粉、BP、砂糖、豆乳 サラダ油、レーズン バナナ	炊きこみごはんおに ぎり、お茶 米、昆布、酒、シーチキン 人参、ひじき、さつま芋 塩昆布	さつま芋チップス 牛乳 さつま芋 砂糖、油	焼きりんごとリッツ orクラッカー、牛乳 りんご、バター グラニュー糖	(13日)小豆がゆ、お茶 (27日)抹茶ういろう、お茶  (13日)米、小豆、塩 (27日)米粉、片栗粉、砂糖 抹茶	ビスケット、くだもの など、お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。