



# 1月 献立表



2022年 大宮すこやか保育園

|    | 献立名  | 材料名 ※材料が変更になる可能性があります                               |                                  |   |  | 午前<br>おやつ ... (3歳未満児)...            |
|----|--|---|----------------------------------|---|--|-------------------------------------|
|    |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                       | 体の調子を整えるもの  | その他  | 午後                                  |
| 4  | 火<br>ご飯<br>ポークチャップ<br>紅白しゅうまい<br>たまごスープ                | 米/サラダ油/上白糖<br>/ごま油/じゃがいも<br>/マーガリン                  | 豚バラ肉/豆腐<br>しゅうまい/卵/<br>ベーコン/牛乳   | たまねぎ/人参/マツ<br>シュールーム/ワカメ/た<br>まねぎ   | ケチャップ/中濃ソース/醤油/<br>中華だし/塩/コンソメ                           | 白い風船<br>牛乳<br>ジャーマンポテト<br>牛乳        |
| 5  | 水<br>ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁 (ナゴ・絆)           | 米/サラダ油/上白糖<br>/片栗粉/ごま油/ご<br>ま/小麦粉/マーガリ<br>ン         | チキンボール/味<br>噌/練乳/牛乳/<br>チーズ      | たまねぎ/人参/たけの<br>こ/しいたけ/ピーマン/<br>小松菜/もやし/なめこ/<br>ネギ                                 | 中華だし/ケチャップ/酢/醤油/<br>昆布/鰹節                                | 星たべよ<br>牛乳<br>ごまりッツ<br>チーズ          |
| 6  | 木<br>ご飯<br>たらこのコーンマヨ焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>味噌汁 (アゲ・ワカメ)   | 米/マヨネーズ/じゃ<br>がいも/上白糖/片栗<br>粉/せんべい                  | たら/鶏挽肉/味<br>噌/油揚げ                | コーン/パセリ/ブロッ<br>コリー/たまねぎ/人参/<br>グリーンピース/ワカメ  | 塩/料理酒/ポン酢/和風だし/み<br>りん風調味料/醤油/昆布/鰹節/<br>カルピス/ゼラチン        | バナナ<br>牛乳<br>カルピスゼリー<br>おせんべい       |
| 7  | 金<br>七草ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>ひじきと蒸し鶏のサラダ<br>すまし汁 (おれんじ・知絆)  | 米/さつまいも/マヨ<br>ネーズ/ごま/上白糖<br>/食パン                    | 鶏もも肉/味噌/<br>鶏ササミ肉/牛乳             | 大根/大根の葉/小松菜/<br>かぶ/みつば/しょうが/<br>ごぼう/人参/グリーン<br>ピース/ひじき/ほうれ<br>ん草/たまねぎ/コーン/<br>パセリ | 塩/醤油/料理酒/和風だし/昆布<br>/鰹節/みりん風調味料                          | ハーベスト<br>牛乳<br>マヨコーントースト<br>牛乳      |
| 8  | 土<br>麻婆豆腐丼<br>ほうれん草と<br>もやしのおひたし<br>わかめスープ             | 米/サラダ油/片栗粉<br>/ごま油/上白糖/マ<br>カロニ                     | 豆腐/豚挽肉/味<br>噌/ウインナー/<br>牛乳       | たまねぎ/人参/しょう<br>が/にんにく/ほうれん<br>草/もやし/ワカメ/ネギ<br>/ピーマン                               | 醤油/昆布つゆ/中華だし/塩/ケ<br>チャップ/中濃ソース                           | ルヴァン<br>牛乳<br>マカロニポリタン<br>牛乳        |
| 11 | 火<br>ハヤシライス (麦)<br>スパゲッティサラダ<br>コンソメスープ<br>(ニジソ・コーン)   | 米/サラダ油/スバ<br>ゲッティ/ホット<br>ケーキミックス/上<br>白糖            | 豚バラ肉/ツナフ<br>レーク/牛乳/<br>チーズ       | たまねぎ/人参/マツ<br>シュールーム/コーン  | 麦/ハヤシフ레이크/ケチャップ<br>/中濃ソース/和風ドレッシング<br>/コンソメ/塩            | 白い風船<br>牛乳<br>チーズのケーキ<br>牛乳         |
| 12 | 水<br>ご飯<br>プルコギ<br>もやしのナムル<br>わかめのスープ                  | 米/上白糖/ごま油/<br>サラダ油/ごま/小麦<br>粉                       | 豚バラ肉/味噌/<br>ツナフレーク/牛<br>乳/肉しゅうまい | たまねぎ/人参/にら/に<br>んにく/もやし/チンゲ<br>ン菜/ワカメ   | 醤油/料理酒/鶏ガラスープ/塩/<br>中華だし/小麦粉/ベーキングパ<br>ウダー               | 星たべよ<br>牛乳<br>肉まん<br>牛乳             |
| 13 | 木<br>スパゲッティミートソース<br>チーズサラダ<br>コンソメスープ<br>(ハカイ・エキ)     | スパゲティ/サラダ<br>油/小麦粉/食パン/<br>ごま/上白糖/マーガ<br>リン         | 豚挽肉/大豆挽肉<br>/チーズ/牛乳              | たまねぎ/人参/トマト<br>缶/パセリ/キャベツ/<br>きゅうり/コーン/白菜/<br>えのき                                 | ケチャップ/中濃ソース/塩/青<br>じそドレッシング/コンソメ/塩                       | マリービスケット<br>牛乳<br>黒ゴマトースト<br>牛乳     |
| 14 | 金<br>わかめご飯<br>鯖のみそバター焼き<br>もやしのカレーソー<br>味噌汁 (チンゲン菜・麩)  | 米/マーガリン/上白<br>糖/サラダ油/麩/<br>ホットケーキミク<br>ス/グラニュー糖     | 鯖/味噌/ウイン<br>ナー/豆腐/牛乳             | わかめごはんの素/いん<br>げん/もやし/人参/チン<br>ゲン菜  | 塩/みりん風調味料/料理酒/昆<br>布つゆ/カレーパウダー/塩/昆<br>布/鰹節/上白糖           | ハーベスト<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ<br>牛乳         |
| 15 | 土<br>ご飯<br>厚揚げの五目炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁 (ダイコン・ワカメ)        | 米/サラダ油/片栗粉<br>/じゃがいも/マヨ<br>ネーズ/さつまいも/<br>小麦粉/上白糖/ごま | 厚揚げ/豚バラ肉<br>/味噌/牛乳               | ピーマン/たまねぎ/人<br>参/きくらげ/きゅうり/<br>コーン/大根/ワカメ   | 中華だし/オイスターソース/料<br>理酒/フレンチドレッシング/昆<br>布/鰹節/              | ルヴァン<br>牛乳<br>さつまいものソフト<br>ビスケット 牛乳 |
| 17 | 月<br>ご飯<br>鶏肉の中華漬け焼き<br>五目ビーフン<br>中華スープ<br>(チンゲン菜・コーン) | 米/上白糖/ビーフン<br>/ごま油/ごま                               | 鶏もも肉/しらす<br>干し/牛乳                | 小松菜/えのき/たまね<br>ぎ/人参/ピーマン/椎茸<br>/チンゲン菜/コーン   | 醤油/オイスターソース/ケ<br>チャップ/にんにく/昆布つゆ/<br>塩/中華だし/塩/みりん風調味<br>料 | ビスコ<br>牛乳<br>しらすおにぎり<br>牛乳          |



# 1月 献立表



2022年 大宮すこやか保育園

|    | 献立名  | 材料名 ※材料が変更になる可能性があります                               |  |  |  | 午前<br>おやつ .....(3歳未満児)<br>午後                 |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                   | 体の調子を整えるもの   | その他  |  |
| 18 | 火<br>ご飯<br>ポークチャップ<br>春雨サラダ<br>たまごスープ                  | 米/サラダ油/上白糖<br>/ごま油/じゃがいも<br>/マーガリン/春雨/<br>マヨネーズ/ごま  | 豚バラ肉/卵/<br>ベーコン                              | たまねぎ/人参/マッ<br>シュルーム/ワカメ/牛<br>乳/きゅうり/人参/コー<br>ン         | ケチャップ/中濃ソース/醤油/<br>中華だし/塩/コンソメ/ごまだ<br>れ                  | 白い風船<br>牛乳<br>.....<br>ジャーマンポテト<br>牛乳        |
| 19 | 水<br>ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁 (ナメコ・ネギ)         | 米/サラダ油/上白糖<br>/片栗粉/ごま油/ご<br>ま/小麦粉/マーガリ<br>ン         | チキンボール/味<br>噌/練乳/牛乳/<br>チーズ                  | たまねぎ/人参/たけの<br>こ/しいたけ/ピーマン/<br>小松菜/もやし/なめこ/<br>ネギ      | 中華だし/ケチャップ/酢/醤油/<br>昆布/鰹節                                | 星たべよ<br>牛乳<br>.....<br>ごまりッツ<br>チーズ          |
| 20 | 木<br>ご飯<br>たらこのコーンマヨ焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>味噌汁 (アゲ・ワカメ)   | 米/マヨネーズ/じゃ<br>がいも/上白糖/片栗<br>粉/せんべい                  | たら/鶏挽肉/味<br>噌/油揚げ                            | コーン/パセリ/ブロッ<br>コリー/たまねぎ/人参/<br>グリーンピース/ワカメ             | 塩/料理酒/ポン酢/和風だし/み<br>りん風調味料/醤油/昆布/鰹節/<br>カルピス/ゼラチン        | バナナ<br>牛乳<br>.....<br>カルピスゼリー<br>おせんべい       |
| 21 | 金<br>菜めし<br>鶏のみそ焼き<br>ひじきと蒸し鶏のサラダ<br>すまし汁 (お刺身・雑穀)     | 米/さつまいも/マヨ<br>ネーズ/ごま/上白糖<br>/食パン                    | 鶏もも肉/味噌/<br>鶏ササミ肉/牛乳                         | しょうが/ごぼう/人参/<br>グリーンピース/ひじき<br>/ほうれん草/たまねぎ/<br>コーン/パセリ | 塩/醤油/料理酒/和風だし/昆布<br>/鰹節/みりん風調味料                          | ハーベスト<br>牛乳<br>.....<br>マヨコーントースト<br>牛乳      |
| 22 | 土<br>麻婆豆腐丼<br>ほうれん草と<br>もやしのおひたし<br>わかめスープ             | 米/サラダ油/片栗粉<br>/ごま油/上白糖/マ<br>カロニ                     | 豆腐/豚挽肉/味<br>噌/ウインナー/<br>牛乳                   | たまねぎ/人参/しょう<br>が/にんにく/ほうれん<br>草/もやし/ワカメ/ネギ<br>/ピーマン    | 醤油/昆布つゆ/中華だし/塩/ケ<br>チャップ/中濃ソース                           | ルヴァン<br>牛乳<br>.....<br>マカロニポリタン<br>牛乳        |
| 24 | 月<br>野菜ほうとう風うどん<br>白菜のしらすサラダ<br>オレンジ                   | うどん/米   | 豚バラ肉/油揚げ<br>/味噌/しらす干<br>し/牛乳                 | 人参/かぼちゃ/大根/し<br>めじ/ネギ/白菜/コーン                           | 和風だし/料理酒/みりん風調味<br>料/青じそドレッシング/オレンジ<br>/醤油               | ビスコ<br>牛乳<br>.....<br>コーンおにぎり<br>牛乳          |
| 25 | 火<br>★誕生日会★<br>白身フライサンド<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>コーンスープ      | バターロール/フラ<br>イ油/ホットケーキ<br>ミックス/サラダ油/<br>上白糖         | 白身魚フライ/ツ<br>ナフレーク/牛乳<br>/チーズ/ジョア<br>マスカット/牛乳 | キャベツ/ブロッコリー<br>/人参/コーン/パセリ                             | 中濃ソース/塩/和風ドレッシン<br>グ/コーンクリーム                             | 白い風船<br>牛乳<br>.....<br>チーズのケーキ<br>ジョア        |
| 26 | 水<br>ご飯<br>ブルコギ<br>もやしのナムル<br>わかめのスープ                  | 米/上白糖/ごま油/<br>サラダ油/ごま/小麦<br>粉                       | 豚バラ肉/味噌/<br>ツナフレーク/牛<br>乳/肉しゅうまい             | たまねぎ/人参/にら/に<br>んにく/もやし/チンゲ<br>ン菜/ワカメ                  | 醤油/料理酒/鶏ガラスープ/塩/<br>中華だし/小麦粉/ベーキングパ<br>ウダー               | 星たべよ<br>牛乳<br>.....<br>肉まん<br>牛乳             |
| 27 | 木<br>スパゲッティミートソース<br>チーズサラダ<br>コンソメスープ<br>(ハカイ・エキ)     | スパゲティ/サラダ<br>油/小麦粉/食パン/<br>ごま/上白糖/マーガ<br>リン         | 豚挽肉/大豆挽肉<br>/チーズ/牛乳                          | たまねぎ/人参/トマト<br>缶/パセリ/キャベツ/<br>きゅうり/コーン/白菜/<br>えのき      | ケチャップ/中濃ソース/塩/青<br>じそドレッシング/コンソメ/塩                       | マリービスケット<br>牛乳<br>.....<br>黒ゴマトースト<br>牛乳     |
| 28 | 金<br>わかめご飯<br>鯖のみそバター焼き<br>もやしのカレーソー<br>味噌汁 (チンゲン菜・麩)  | 米/マーガリン/上白<br>糖/サラダ油/麩/<br>ホットケーキミック<br>ス/グラニュー糖    | 鯖/味噌/ウイン<br>ナー/豆腐/牛乳                         | わかめごはんの素/いん<br>げん/もやし/人参/チン<br>ゲン菜                     | 塩/みりん風調味料/料理酒/昆<br>布つゆ/カレーパウダー/塩/昆<br>布/鰹節/上白糖           | ハーベスト<br>牛乳<br>.....<br>豆腐ドーナッツ<br>牛乳        |
| 29 | 土<br>ご飯<br>厚揚げの五目炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁 (ダイコン・ワカメ)        | 米/サラダ油/片栗粉<br>/じゃがいも/マヨ<br>ネーズ/さつまいも/<br>小麦粉/上白糖/ごま | 厚揚げ/豚バラ肉<br>/味噌/牛乳                           | ピーマン/たまねぎ/人<br>参/きくらげ/きゅうり/<br>コーン/大根/ワカメ              | 中華だし/オイスターソース/料<br>理酒/フレンチドレッシング/昆<br>布/鰹節/              | ルヴァン<br>牛乳<br>.....<br>さつまいものソフト<br>ビスケット 牛乳 |
| 31 | 月<br>ご飯<br>鶏肉の中華漬け焼き<br>五目ビーフン<br>中華スープ<br>(チンゲン菜・コーン) | 米/上白糖/ビーフン<br>/ごま油/ごま                               | 鶏もも肉/しらす<br>干し/牛乳                            | 小松菜/えのき/たまね<br>ぎ/人参/ピーマン/椎茸<br>/チンゲン菜/コーン              | 醤油/オイスターソース/ケ<br>チャップ/にんにく/昆布つゆ/<br>塩/中華だし/塩/みりん風調味<br>料 | ビスコ<br>牛乳<br>.....<br>しらすおにぎり<br>牛乳          |