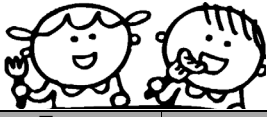


令和4年

1月 献立表



ここわ保育園



月	火	水	木	金	土						
3 年末年始休暇 (休園)	4 ごはん 魚のポテト焼き きんぴら キャベツスープ 保育乳 塩昆布おにぎり 保育乳/白身魚/豚肉/油揚げ 米/じゃがいも 白ごま/〇米 玉ねぎ/クリームコーン パセリ粉/ごぼう/人参 キャベツ/えのきたけ/〇塩昆布	5 ごはん 豚肉ビーマン炒め じゃがいもおかか煮 豆腐みそ汁 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/豚肉/豆腐 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/〇米粉 ビーマン/黄ビーマン/人参 春雨/しめじ/小松菜 〇ココアパウダー	6 ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃの枝豆あんかけ 豚肉スープ 保育乳 梅おかかおにぎり 保育乳/鮭/豚肉/〇花かつお 米/白ごま/〇米 かぼちゃ/枝豆/小松菜 人参/えのきたけ/〇梅干し	7 豚どん 小松菜ツナ和え 大根みそ汁 ☆七草がゆ☆ 保育乳 (0-2歳児) ムーチー (いももち) 保育乳/豚肉 ツナ缶/花かつお 米/白ごま 〇白玉粉/〇さつまいも 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/人参/大根/わかめ	8 マーボーどんぶり キャベツスープ オレンジ 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/〇米/〇白ごま 長ネギ/人参/にんにく/しいたけ キャベツ/えのきたけ オレンジ/〇小松菜						
	10 成人の日 	11 ごはん 鮭のタルタル焼き フロッコリごま炒め キャベツみそ汁 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鮭/豚肉 油揚げ/〇ツナ缶 米/すりごま/〇米 玉ねぎ/クリームコーン パセリ粉/フロッコリ 人参/キャベツ/〇のり	12 インディアンズパグティ キャベツのごま酢和え 鶏肉スープ 保育乳 芋くずてんぷら 保育乳/豚肉/鶏肉/ちくわ 米/すりごま 〇タピオカ粉/〇さつまいも 玉ねぎ/人参/ビーマン にんにく/キャベツ/きゅうり 小松菜/えのきたけ	13 ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜きのご炒め 玉ねぎみそ汁 保育乳 もろこしおにぎり 保育乳/白身魚/油揚げ 〇ウィンナー 米/〇米 小松菜/人参/えのきたけ 玉ねぎ/わかめ/〇コーン	14 ごはん 肉ごぼろ煮 ごま和え ポテトスープ 保育乳 あずきカップケーキ/みかん 保育乳/豚肉/豆腐/〇豆乳 〇大豆粉/〇ゆであずき 米/じゃがいも 白ごま/〇米粉 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しょうが/しらたき/人参 キャベツ/小松菜/わかめ/〇みかん	15 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 黄桃 ゆかりおにぎり 豚肉 米/〇米/〇白ごま 玉ねぎ/しょうが/小松菜/しめじ 人参/えのきたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/〇ゆかりりかけ					
		17 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとみかんの酢の物 ゆし豆腐 保育乳 かぼちゃのケーキ 保育乳/ちくわ/鶏肉/ゆし豆腐 〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 大根/小松菜/きゅうり わかめ/みかん/〇かぼちゃ	18 ごはん 魚のケチャップあん 春雨チャンプルー 青菜スープ 保育乳 ピラフおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/〇豚肉 米/〇米 春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/小松菜/しめじ 〇人参/〇玉ねぎ/〇ビーマン	19 ごはん しょうが焼き 納豆みそ すまし汁 保育乳 ごまクッキー/パイ 保育乳/豚肉/納豆/豆腐/ちくわ ツナ缶/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/〇黒ごま 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤ビーマン/黄ビーマン/切干大根 しょうが/わかめ/〇パイ	20 お弁当会 保育乳 アメリカンドック 保育乳/〇ウィンナー 〇豆乳/〇大豆粉 〇米粉 	21 ごはん 鶏肉マーマレード焼き 野菜炒め なめこみそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/鶏肉/豚肉 米/じゃがいも 〇玄米フレーク マーマレード/人参/なら ひじき/キャベツ/なめこ/ねぎ 〇コーンフレーク/〇マッシュマロ	22 そぼろ丼ぶり 豆腐スープ みかん おかかおにぎり 豚肉/〇花かつお 米/〇米/〇白ごま キャベツ/えのきたけ/小松菜 人参/コーン/しょうが/みかん				
		24 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん ポテトフライ 大根スープ 保育乳 きな粉蒸しパン 保育乳/厚揚げ/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳/〇きな粉 米/じゃがいも/〇米粉 玉ねぎ/人参/しめじ/小松菜 パセリ粉/大根/わかめ/ねぎ	25 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 磯辺さつまいも わかめみそ汁 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/鮭/ちくわ/〇鮭 米/さつまいも/〇米 キャベツ/人参/しめじ 青のり/わかめ/小松菜/〇のり	26 ごはん チキンカレー コンスープ みかん 保育乳 オートミールクッキー 保育乳/鶏肉/豆腐 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/〇米粉 人参/ブロッコリー/玉ねぎ しめじ/コーン/ねぎ/小松菜 みかん/〇オートミール	27 ごはん 魚の甘辛煮 やさい豆 鶏肉みそ汁 保育乳 そぼろおにぎり 保育乳/白身魚/大豆水煮 鶏肉/〇豚肉 米/白ごま/〇米 人参/ごぼう/刻み昆布 玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/〇しょうが	28 ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え えのきスープ 保育乳 おいも天ぷら/りんご 保育乳/豚肉/ちくわ 米/じゃがいも 〇米粉/〇さつまいも 人参/玉ねぎ/しらたき/きゅうり キャベツ/塩こんぶ/えのきたけ ねぎ/わかめ/〇りんご	29 もずくどんぶり 青菜みそ汁 パイ わかめおにぎり 豚肉/油揚げ 米/片栗粉/〇米 もずく/コーン缶/ビーマン/ねぎ 赤ビーマン/しょうが/キャベツ えのきたけ/パイ/〇わかめ				
31 ごはん 厚揚げケチャップ煮 はるさめサラダ 青菜みそ汁 保育乳 抹茶ケーキ/バナナ 保育乳/厚揚げ/油揚げ/鶏肉 〇大豆粉/〇豆乳/〇きな粉 米/〇米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ きゅうり/春雨/きくろひげ 小松菜/わかめ/〇バナナ	<p>あけまして おめでとう ございます</p>										
<table border="1"> <tr> <td>昼食</td> </tr> <tr> <td>おやつ</td> </tr> <tr> <td>(赤) 血や肉や骨になる食材</td> </tr> <tr> <td>(黄) 熱や力になる食材</td> </tr> <tr> <td>(緑) 体の調子を整える食材</td> </tr> <tr> <td>〇おやつのお食材</td> </tr> </table>						昼食	おやつ	(赤) 血や肉や骨になる食材	(黄) 熱や力になる食材	(緑) 体の調子を整える食材	〇おやつのお食材
昼食											
おやつ											
(赤) 血や肉や骨になる食材											
(黄) 熱や力になる食材											
(緑) 体の調子を整える食材											
〇おやつのお食材											

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和4年

1月 献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
3 年末年始休暇 (休園)	4 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/人参	5 ミルク/豆腐 米/じゃがいも ピーマン/黄ピーマン 人参/小松菜/しめじ	6 ミルク/白身魚 米 かぼちゃ/小松菜 人参/えのきたけ	7 ミルク/豆腐 米/さつまいも 玉ねぎ/人参 えのきたけ/わかめ キャベツ/小松菜	8 ミルク/豆腐 米 人参/キャベツ えのきたけ/小松菜
10 成人の日	11 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/ブロッコリー 人参/キャベツ	12 ミルク/豆腐 米/さつまいも 玉ねぎ/人参/小松菜 キャベツ/きゅうり	13 ミルク/白身魚 米 小松菜/人参/玉ねぎ えのきたけ/わかめ	14 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ/わかめ	15 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/小松菜 えのきたけ/ねぎ
17 ミルク/豆腐 米 大根/小松菜/きゅうり 人参/かぼちゃ	18 ミルク/白身魚 米 キャベツ/人参/小松菜 ピーマン/玉ねぎ	19 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/ピーマン/人参 しめじ/キャベツ/小松菜	20 ミルク 米 小松菜/人参	21 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/キャベツ ねぎ/なめこ	22 ミルク/豆腐 米 キャベツ/人参 小松菜/えのきたけ
24 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 大根/小松菜 人参/玉ねぎ/わかめ	25 ミルク/白身魚 米/さつまいも キャベツ/人参/小松菜 しめじ/わかめ	26 ミルク/豆腐 米 人参/ブロッコリー 玉ねぎ/小松菜/ねぎ	27 ミルク/白身魚 米 人参/キャベツ 玉ねぎ/えのきたけ	28 ミルク/豆腐 米/じゃがいも さつまいも 人参/玉ねぎ きゅうり/キャベツ	29 ミルク/豆腐 米 ピーマン/人参 キャベツ/えのきたけ
31 ミルク/豆腐 米 人参/小松菜/わかめ きゅうり/玉ねぎ	 <p>あけまして おめでとう ございます</p> <p>※お弁当会※ 1月20日(木)</p> 				

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。