

令和 4 年度



1 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
4 5	水 木	希望保育(お弁当の日)				お菓子	せんべい
6	金	松風焼き 添え野菜 ほうれん草ソテー 紅白なます	鶏シチ 豆腐 玉葱 生姜 卵 ハン粉 みそ ごま 青のり もやし ベーコン ほうれん草 キャベツ 玉葱 コーン パター コンソメ 大根 人参 油揚げ 酢 醤油	飯	ひじき	ヨーグルト	七草がゆ 3未 野菜がゆ
7	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 煮干し かつお節 みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
10	火	魚のカラフル焼き 添え野菜 ポトフ風 ナムル 牛乳	白身魚 マヨレ ニンニク 人参 ビーマン コーン キャベツ ウィナー かぶ じゃが芋 人参 ブロッコリー コンソメ ササミ もやし ほうれん草 白菜 赤ビーマン ごま ごま油 酢 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 昆布	たこ焼き
11	水	すごもり卵 レバー煮 粕汁 カレーマヨサラダ	卵 合挽き肉 玉葱 キャベツ レバー煮 鮭 大根 人参 白菜 牛蒡 里芋 油揚げ 葱 酒粕(もも1以上) みそ ブロッコリー カリフラワー ツナ 胡瓜 赤ビーマン カレー粉 マヨレ	飯	ゆかり	ヨーグルト	おからきな粉 スコーン
12	木	栄養揚げ 添え野菜 煮豆 おかか和え	魚すり身 豆腐 玉葱 人参 しいたけ ひじき レンコン 生姜 卵 片栗粉 ブロッコリー うずら豆 砂糖 ちくわ ほうれん草 もやし キャベツ 人参 かつお節 醤油	飯	しらす	牛乳 ウエハース	フレンチトースト
13	金	鶏すき焼き風 ちくわチーズ 海藻サラダ	鶏肉 豆腐 白菜 葱 玉葱 人参 椎茸 牛蒡 糸こんにやく 葱 醤油 ちくわ チーズ 海藻 ハム 大根 胡瓜 赤ビーマン コーン 青じそドレッシング	パン	牛乳	フルーツ	桜エビごはん おにぎり
14	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 なんと コーン キャベツ もやし 人参 葱 煮干し 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
16	月	ハンバーグ 添え野菜 切干し大根煮 りんごのサラダ	合挽肉 豆腐 卵 チーズ 玉葱 ハン粉 もやし 切干し大根 ちくわ 大豆 ひじき 人参 インゲン 煮干し 醤油 りんご ササミ キャベツ 水菜 胡瓜 人参 マヨレ	パン	牛乳	牛乳 Caせんべい	プリンアラモード
17	火	ハヤシライス 鮭のチーズフライタルソース 添え野菜 ブロッコリーの甘酢 ミニゼリー	米 牛肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム ハヤシウ 鮭のチーズフライ 油 タルソース キャベツ ブロッコリー ハム 胡瓜 バイナップル 赤ビーマン 酢 砂糖 醤油 ミニゼリー	飯		ヨーグルト	シフォンケーキ 3未 蒸しケーキ
18	水	マーボー豆腐 牛乳 煮干しカリント ポパイサラダ	絹豆腐 豚シチ 玉葱 人参 椎茸 筍 ニラ みそ ケチャップ 醤油 ごま油 牛乳 煮干し ごま 砂糖 ほうれん草 卵 チーズ じゃが芋 胡瓜 赤ビーマン マヨレ	パン	ブルー	100%ジュース 干し芋	フルーツ ヨーグルト
19	木	豚肉のアップルソース 添え野菜 すまし汁 中華風和え プルーン	豚ヒレ肉 酒 オリーブ油 りんご 玉葱 生姜 パター ブロッコリー 豆腐 平天 大根 人参 ワカメ みつば 煮干し 醤油 ササミ もやし 胡瓜 小松菜 えのき 赤ビーマン ごま油 プルーン	飯	ワカメ	フルーツ	クロックムッシュー
20	金	鯖の香味焼き 添え野菜 筑前煮 かりかりベーコンサラダ	鯖 ニンニク 生姜 長葱 醤油 ごま油 もやし 鶏肉 牛蒡 ちくわ 里芋 レンコン 人参 椎茸 インゲン 醤油 カブ ベーコン ブロッコリー しめじ 赤ビーマン コーン 酢 オリーブ油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	りんご
21	土	生活発表会(3歳未満児クラス)					
23	月	鮭のムニエルきのこソース 牛乳 煮びたし ポテトサラダ	鮭 米粉 オリーブ油 えのき しめじ 椎茸 ベーコン パセリ コンソメ 牛乳 チョココロネ 厚揚げ 玉葱 もやし 赤ビーマン 煮干し じゃが芋 ハム チーズ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨレ	パン	ブルー	牛乳 Caせんべい	焼きそば
24	火	ぎせい豆腐 添え野菜 ワカメスープ 冷拌三糸 チーズ	豆腐 鶏シチ 玉葱 人参 小松菜 ひじき 卵 醤油 ブロッコリー ワカメ ベーコン 玉葱 椎茸 人参 コーン 葱 鶏ガラ コンソメ ごま油 春雨 卵 ハム 胡瓜 赤ビーマン ごま油 チーズ	飯	菜	100%ジュース 小魚	米粉のゴア チョコ蒸しパン
25	水	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 ひじきの炒め煮 しらす和え	鶏肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ ひじき ちくわ 大豆 糸こんにやく 人参 インゲン 醤油 しらす ほうれん草 胡瓜 白菜 人参 ごま 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	さつま芋の 塩キャラメル
26	木	魚のごま照り焼き 添え野菜 ナポリタン 塩昆布和え	白身魚 みりん 醤油 ごま もやし 干スハゲタイー ベーコン 玉葱 しめじ トマト ビーマン コンソメ ケチャップ 塩昆布 蒲鉾 キャベツ 小松菜 赤ビーマン 胡瓜 醤油	飯	きな粉	ヨーグルト	レーズンサンド
27	金	里芋のグラタン 昆布巻煮 コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 里芋 マカロニ 玉葱 しめじ ブロッコリー 小麦粉 パター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 麺つゆ ツナ キャベツ 大根 胡瓜 人参 コーン フレンチドレッシング	パン	牛乳	フルーツ	スノーボール クッキー
28	土	親子丼 フルーツ 牛乳	米 卵 鶏肉 玉葱 椎茸 人参 みつば 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
30	月	鯖のゆずみそ焼き 添え野菜 五目ビーフン 納豆和え	鯖 ゆず みそ みりん もやし 豚肉 ビーフン 玉葱 筍 椎茸 赤ビーマン ニラ コンソメ ごま油 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 胡瓜 かつお節 醤油	パン	牛乳	牛乳 Caせんべい	鶏ごぼう おにぎり
31	火	おでん風 酢の物 フルーツ	鶏肉 卵 ちくわ 厚揚げ 大根 人参 里芋 おでんだし めんつゆ ワカメ 胡瓜 キャベツ みかん缶 ごま 酢 醤油 砂糖 パナナ	飯	ふりかけ	ヨーグルト	あんまん 2以下)米粉ケーキ

◎ 17日(火) 誕生会です。【完全給食です。】

3歳以上児はお箸だけは用意してください。

※ 21日(土)3未の生活発表会です。

●お雑煮●

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる「年神さま」に供えた餅や野菜などを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。

東日本 ……焼いた角餅、醤油仕立てのお雑煮

関西・四国…ゆでた丸餅、みそ仕立てのお雑煮

中国・九州…ゆでた丸餅、醤油仕立てのお雑煮が多いようです。

その他、地方により様々なお雑煮がありますよ(ハ▽ハ)

