

# こんだてひょう

2022年度 1月

ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちようしをととのえる		
4	水	チキンカレーライス	ポイルウイナー はりはりづけ パインアップルのかんづめ ギョウにゅう	とりにく ウィンナー ギョウにゅう	こめ じゃがいも こ ま さとう	にんじん たまねぎ きりほしだいこん	わかめせんべい ギョウにゅう	キャロットケーキ むぎぢゃ
5	木	ごはん	さばのみそバターやき キャベツのいそかあえ ほうれんそうととりにくのわふうスープ むぎぢゃ	とりにく さば みそ	こめ バター ごま さとう	にんじん きゅうり キャベツ やきのり	ビスケット ギョウにゅう	キウイフルーツ しおせんべい ギョウにゅう
6	金	かきたまうどん	やさしいため かためきチーズ ブロッコリーあえ グレープフルーツ ギョウにゅう	たまご ふたにく ギョウにゅう	うどん かたくりこ サラダあぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし ビーマン	クッキー ギョウにゅう	いりことなめしのおにぎり むぎぢゃ
7	土	ななくさがゆ	ふたにくのものも ほうれんそうのごまマヨあえ いちご むぎぢゃ	とりにく ふたにく ちくわ	こめ さとう ごま マヨネーズ	ななくさ にんにく しょうが にんじん	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ギョウにゅう	クリームサンドクラッカー ギョウにゅう
10	火	ごはん	とりにくのこうみやき とうみょうのなつとうあえ おすいもの みかん むぎぢゃ	みそ とりにく しら す なつとう	こめ ごまあぶら ん	にんにく しょうが にんじん えのきだけ	パイ ギョウにゅう	スイートポテト ギョウにゅう
11	水	バターロール	ふたにくとキャベツのトマトに こぶきいも きのことベーコンのスープ ギョウにゅう	ふたにく こなチーズ ベーコン	バターロール オリー ブオイル じゃがいも	トマト トマトビュ レー たまねぎ	クリームサンドビスケット ギョウにゅう	わかめおにぎり むぎぢゃ
12	木	カリカリうめごはん	ぶりのてりやき だいすのごもくに こまつなとえのきのわふうスープ むぎぢゃ	ぶり とりにく だい す とうふ	こめ さとう ちくわ ぶ	こんぶ にんじん こ ぼう ほししいだけ	きなこせんべい ギョウにゅう	やさいちぢみ ギョウにゅう
13	金	キャベツとツナの クリームスープ スパゲティ	とりにくのバーベキューソースやき もやしサラダ りんご むぎぢゃ	ギョウにゅう ツナ とりにく ハム	スパゲティ サラダ あぶら ごま さとう	しめじ キャベツ しょうが たまねぎ	ビスケット ギョウにゅう	こめこのチーズむしパン ギョウにゅう
14	土	ごはん	ふたにくのしょうがやき のりサラダ みそしる むぎぢゃ	ふたにく みそ とう ふ	こめ サラダあぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ	えびせん ギョウにゅう	サブ ギョウにゅう
16	月	しよくパン	チキンなんばん さつぱりみかんサラダ カレースープ ギョウにゅう	とりにく たまご ハ ム ウィンナー	しよくパン こむぎこ サラダあぶら さとう	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	クッキー ギョウにゅう	いなりずし むぎぢゃ
17	火	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ やきにくサラダ ちゅうかコンスープ キウイフルーツ むぎぢゃ	かじき ふたにく た まご	こめ かたくりこ さ とう ごま ごまあぶ ら	ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ	しおせんべい (1才児…わかめせんべい) ギョウにゅう	こくとうおふラスク ギョウにゅう
18	水	なめし	にくじゃが にんじんしりしり だいこんのあさづけ パナナ むぎぢゃ	ふたにく ツナ たま ご	こめ じゃがいも し らたき さとう	にんじん たまねぎ きやいんげん きゅう り	ビスケット ギョウにゅう	ホットドッグ ギョウにゅう
19	木	ジャージャーめん	えびのガーリックいため やきチーズポテト もものかんづめ ギョウにゅう	ふたにく えび こな チーズ ギョウにゅう	ちゅうかめん サラダ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ざらめせんべい (1才児…こめせんべい) ギョウにゅう	おかかおにぎり むぎぢゃ
20	金	ごはん (やきのり)	まつかぜやき まめなサラダ とんじる むぎぢゃ	とりにく ギョウにゅう たまご だいす	こめ パンこ こん にやく さといも	やきのり たまねぎ ながねぎ にんじん	クラッカー ギョウにゅう	メロンパンクッキー ギョウにゅう
21	土	ごはん	さけのマヨネーズやき わかめとささみのサラダ キャベツとハムのスープ むぎぢゃ	さけ とりにく ハム	こめ マヨネーズ さ とう ごまあぶら	たまねぎ わかめ に んじん きゅうり	ゴフレット ギョウにゅう	しおせんべい (1才児…ボンせん) ギョウにゅう
23	月	やきうどん	いわしスティック きんぴられんこん ねぎボークスープ いちご ギョウにゅう	ふたにく かつおふし ギョウにゅう	サラダあぶら うどん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しいだけ ビーマン	あまからせんべい (1才児…えびせんべい) ギョウにゅう	フレンチトースト むぎぢゃ
24	火	ごぼうとひきにくの ごはん	とりにくとだいこんのものも はくさいのゆかりあえ かきたまじる むぎぢゃ	ふたにく とりにく あつあげ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ	ごぼう にんじん だ いこん きゅうり	ふがし ギョウにゅう	バリバリピザ ギョウにゅう
25	水	ふりかけごはん	ふたにくとなすのみそいため きゅうりのつけもの レタススープ ゼリー ジュース	ふたにく みそ ベ コン	こめ ごまあぶら さ とう ゼリー	にんじん たまねぎ なす きゅうり	しおせんべい ギョウにゅう	マカロニきなこ むぎぢゃ
26	木	ぶどうパン	しろみざかなのピカタ ジャキジャキサラダ とうみょうとウィンナーのスープ とうにゅう	かじき たまご ベ コン こなチーズ	ぶどうパン こむぎこ サラダあぶら さとう	パセリ にんじん きゅうり れんこん	クリームサンドビスケット ギョウにゅう	ごまあおにぎり むぎぢゃ
27	金	たにんどん	とりにくのからあげ わかめとたこのすのもの みかん むぎぢゃ	ふたにく たまご と りにく たこ	こめ さとう かた くりこ サラダあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ やきのり	ビスケット ギョウにゅう	こめこのハムコーン パンケーキ ギョウにゅう
28	土	ペペロンチーノ	あじつきごさかな ブロッコリーのマリネ アスパラとひきにくのスープ ギョウにゅう	ベーコン ふたにく ギョウにゅう	オリーブオイル スパ ゲティ さとう	まいたけ ほうれんそ う ブロッコリー	ウエハース ギョウにゅう	しおせんべい むぎぢゃ
30	月	ごはん	ポークステーキ はくさいのコールスローサラダ ミネストローネ むぎぢゃ	ふたにく ハム ベ コン だいす	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	ビスケット ギョウにゅう	パナナ ギョウにゅう
31	火	あんかけそうめん	さわらのバターしょうゆやき かふうあえ パインアップル ギョウにゅう	ふたにく さわら ギョウにゅう	そうめん かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	にんじん しいだけ ながねぎ はくさい	サブ ギョウにゅう	ピーチミルクプリン むぎぢゃ

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります  
 ☆10時おやつは1・2才児のみ提供します  
 ☆延長保育用おやつは別途あります

**園内新年会**  
**10日(火)**  
 お給食で  
 みかンを  
 いただきます。

**豚汁 20日(金)**  
 子ども達が育てた冬野菜が  
 たくさん入っています。  
 年少ぐみ…だいこん  
 いっぱい食べてね!

**誕生会**  
**25日(水)**  
 おたんじょうび  
 おめでとう

今月の平均栄養摂取量 (給食)

エネルギー	476 kcal
たんぱく質	17.3 g

ルンビニー保育園