様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2022年01月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						
午後						
午前	3	4 牛乳100、ビスケット	5 牛乳100、ビスケット	6 ソイジュース、ビスケット	7 牛乳100、ビスケット	8 牛乳100、ビスケット
昼食		三色どんぶり、みそ汁（かぼちゃ・だいこん）	うまみ豆ごはん、すまし汁、松風焼き・豆腐いり、なます、たつくり（ごま）	御飯、かぶのスープ（鶏）、鮭のカレーあんかけ、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）、肉豆腐、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）	お子様スパゲティー（ツナ・トマト）、かぼちゃサラダ
午後		牛乳90、おにぎり（じゃこごま）	牛乳90、フルーツきんとん	牛乳90、米粉のケークサレ風	牛乳90、おにぎり（みそ焼き）	麦茶、おにぎり（とりそぼろ）
午前	10	11 ソイジュース、ビスケット	12 牛乳100、ビスケット	13 ソイジュース、ビスケット	14 牛乳100、ビスケット	15 牛乳100、ビスケット
昼食		御飯、豆乳汁（野菜）、さけのサラダ焼き、きんぴらにんじん、キウイフルーツ	ひじきごはん（しらす・ごま）、鶏だんご鍋（はくさい）、きゅうりのさっぱり漬け、みかん	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、ぶり大根、ほうれんそうのごまあえ（キャベツ）	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶの塩昆布あえ	てりやき野菜丼、バナナ
午後		牛乳90、米粉肉まん	牛乳90、ミニパン	牛乳90、にんじんおやき	牛乳90、マカロニきな粉	麦茶、おにぎり（焼きもろこし）
午前	17 牛乳100、ビスケット	18 ソイジュース、ビスケット	19 牛乳100、ビスケット	20 ソイジュース、ビスケット	21 牛乳100、ビスケット	22 牛乳100、ビスケット
昼食	さばのそぼろご飯、すまし汁（鶏・さといも）、白菜のごま酢あえ（にんじん）、バナナ	御飯、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、豚肉と野菜のごま炒め、ゆでブロッコリー、ひじきとさつま芋の煮物（人参）	御飯、大豆汁（なす）、白身魚の香り蒸し、かぼちゃ（蒸し）、みかん	御飯、野菜のスープ煮、納豆ボール、かぶのあちゃら漬け	御飯、すまし汁（だいこん・わかめ）、さわらの五目とろみ煮、バナナ	塩野菜あんかけ丼、粉ふき芋（青のり）
午後	牛乳90、にんじんケーキ	牛乳90、かぼちゃのきな粉かけ、おやつ小魚（ごま）	牛乳90、ココアサンド	牛乳90、さつまいもコロッケ風ボール	牛乳90、おやつ・ビビンバ	麦茶、おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	24 牛乳100、ビスケット	25 ソイジュース、ビスケット	26 牛乳100、ビスケット	27 ソイジュース、ビスケット	28 牛乳100、ビスケット	29 牛乳100、ビスケット
昼食	ハリハリゆかり御飯、豆乳コーン鍋（はくさい）、さわらのごま焼き、さつま芋のレモン煮	御飯、すまし汁（さといも・こまつな）、厚揚げのケチャップ煮、シトラスサラダ	御飯、みそ汁（もやし・油揚げ）、さばの焼きおろし煮、かぼちゃのマリネ	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、肉じゃが・カレー味（豚肉）、ほうれん草とえのき茸のお浸し、みかん	御飯、みそ汁（だいこん・油揚げ）、れんこんバーグ、蒸し野菜のサラダ、りんご	みそ炒め丼、みかん
午後	牛乳90、たこ焼き風いももち	牛乳90、おはぎ（きな粉）	牛乳90、ミニパン	牛乳90、豆腐チヂミ（小松菜・ごま）	牛乳90、米粉きなこ蒸しパン	麦茶、おやつ・ケチャップライス
午前	31 牛乳100、ビスケット					
昼食	鶏肉と小松菜のクリームライス、ひじきのツナ酢あえ（もやし）、みかん					
午後	牛乳90、大学かぼちゃ、おやつ小魚（ごま）					