

2022年1月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
4 火	お弁当の日	お菓子			
5 水	《お誕生日会》 エビフライ 【白身魚フライ】和風マヨサラダ わかめご飯 コンソメスープ プチプリン【フルーツ】	マドレーヌ	えび わかめ 卵 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス バター	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
6 木	のせたら中華丼 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	ミニたい焼き	豚肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ ピーマン 小豆 フルーツ
7 金	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 切り干し大根の煮物 フルーツ	せんべい	かまぼこ うす揚げ 牛乳	うどん ごま	人参 七草 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
8 土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
10 月	成人の日				
11 火	《カミカミデー》 ちくわの2色揚げ キャベツのゆかり和え【スチームキャベツ】 米飯 切り麩のみそ汁	パスタスナック	ちくわ 青のり わかめ 牛乳	小麦粉 米 麩 マカロニ	キャベツ 人参
12 水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【さつまいものうま煮】フルーツ	りんごジャム サンド	豚肉 なると わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 食パン りんごジャム	人参 白菜 もやし フルーツ
13 木	鶏ミンチのごまみそ焼き 【鶏ミンチのみそ焼き】 小松菜とツナの和え物 米飯 豆腐のみそ汁	お楽しみ おやつ	鶏ミンチ みそ シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	パン粉 ごま 米	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜
14 金	チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
15 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	お菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン	キャベツ
17 月	親子どんぶり しらすサラダ 麩のみそ汁	レーズン 蒸しパン	鶏肉 卵 かまぼこ しらす みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ レーズン
18 火	白身魚フライ ふりかけご飯【米飯】 オーロラサラダ たまねぎのみそ汁 食育の日	パンせんべい	白身魚 みそ わかめ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	パン粉 米 ごま 食パン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
19 水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	ホットケーキ	かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 卵 牛乳	うどん ホットケーキミックス ジャム	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
20 木	すき焼き風煮物 米飯 大根のみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	牛肉 豆腐 大豆 うす揚げ みそ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 大根 フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
21 金	クリームシチュー 食パン (ぞう組のみジャム付き) 花野菜サラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー フルーツ
22 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
24 月	ひじき炊き込みご飯 いとこ煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	お麩ラスク	ひじき シーチキン うす揚げ みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 麩	人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ かぼちゃ 小豆 フルーツ
25 火	白身魚の西京焼き キャベツのおひたし 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁	ハツ橋風 トースト	白身魚 みそ 花かつお わかめ きなこ 牛乳	米 麩 食パン バター	キャベツ 人参
26 水	和風あんかけラーメン 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	赤飯おにぎり	シーチキン 牛乳	じゃがいも 米 もち米 中華そば	人参 玉ねぎ 小豆 しめじ 小松菜 フルーツ
27 木	筑前煮 米飯(ぞう組のみのり付き) 大根のみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	鶏肉 ちくわ うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん 大根 フルーツ
28 金	唐揚げ わかめご飯 ひじきマヨドレサラダ 白菜のみそ汁	おかし	鶏肉 ひじき 牛乳 わかめ うす揚げ みそ	米 片栗粉 ごま	人参 白菜 キャベツ きゅうり フルーツ
29 土	音楽会				
31 月	コーンとツナのピラフ 土佐和え【おひたし】 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	ピザパン	シーチキン 花かつお みそ わかめ 卵 ハム チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 白菜 かぼちゃピーマン フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
	未満児	420Kcal		15.0g		12.7g		1.7g
3歳以上	510Kcal		18.9g		15.5g		2.1g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 京都府 ③〇 白身魚の西京焼き 八ツ橋風トースト ～

今月のご当地めぐりは「京都府」です。

「西京焼き」とは魚を白みそに漬け込んで焼いたものです。京都の白みそは「西京みそ」と呼ばれています。西京みそは、米糀をふんだんに使った甘口のみそです。普通のみそよりも塩分を低く抑えています。

「八ツ橋」は京都を代表する和菓子の一つです。米粉、砂糖、ニッキやシナモンを混ぜて蒸したものを固めに焼き上げた湾曲した長方形の瓦型をした焼き煎餅です。保育園では子ども達が食べやすいように食パンの上に生地を塗り、トーストしたものを頂きます。