



2022年 1月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
火	4	1才児 2才児 クラス	けんちんうどん	ライスピザ	鶏むね小間 鶏ひき肉 豆腐 みそ しらす 牛乳 ふたベー コン ナチュラルチーズ	うどん さといも パン粉 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 米 は いが精米 オリーブ油	にんじん 干しいたけ 根菜ねぎ ほう れんそう しょうが わかめ きゅうり キャ ベツ たまねぎ ビーマン マッシュルーム コーン トマトピューレ にんにく ほんかん
			松風焼き 和風サラダ	果物	甘辛ひじきおにぎり	鶏もも小間 ふたベーコン 削り 節	米 はいが精米 じゃがいも サ ラダ油 砂糖 さといも ごま
水	5	19	胚芽米ごはん 果物	ブルー			
			洋風肉じゃが 冬野菜スープ	チーズ蒸しパン	しらす 生さけ 削り節 みそ 牛乳 チーズ	米 はいが精米 サラダ油 砂 糖 薄力粉	こんぶ こまつな キャベツ に んじん だいこん たまねぎ わ かめ レーズン ほんかん
木	6	20	菜めし おかかサラダ	果物			
			鮭の塩焼き 大根とわかめのみそ汁	きな粉クッキー	豚もも小間 牛乳 きなこ	米 はいが精米 サラダ油 バ ター 薄力粉 砂糖 強力粉 グ ラニュー糖	たまねぎ にんじん しめじ ト マトピューレ きゅうり キャベツ レーズン はくさい だいこん かぶ ほうれんそう りんご
金	7	牛	ポークストロガノフ	果物			
			フレンチサラダ 七草汁	お誕生日ケーキ	豚もも小間 ふたベーコン 鶏ひ き肉 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バ ター 薄力粉 砂糖 グラニュー 糖	たまねぎ にんじん しめじ ト マトピューレ きゅうり キャベツ レーズン かぶ かぶ(葉) コー ン りんご バインアップル缶 みかん缶 もも缶
金	21 誕生会	牛	ポークストロガノフ 果物				
			フレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	しらすのおにぎり	鶏むね小間 油揚げ 鶏もも小 間 牛乳 しらす	うどん 片栗粉 砂糖 さつま いも 米 はいが精米	にんじん はくさい 干しいた け 根菜ねぎ ほうれんそう しょうが ほんかん りんご
土	8	22	あんかけうどん 果物				
			鶏肉の甘辛煮 粉ふきさつま	肉まん	豚もも小間 油揚げ 豆腐 み そ 牛乳 ふたひき肉	米 はいが精米 しらす サラ ダ油 砂糖 ごま油 強力粉 はるさめ 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ほうれんそう キャ ベツ たけのこ(水煮) 干しいた け しょうが ほんかん
月	24	24	豚丼	果物			
			中華風きゅうり 白菜と揚げのみそ汁	おしるこ風(だまこ餅)	さわら しらす みそ 牛乳 あ ずき	米 はいが精米 サラダ油 砂 糖 ごま	しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう りんご
火	11	11	胚芽米ごはん 大根サラダ				
			さわらの照り焼き キャベツと玉ねぎのみそ汁	ブランマンジェ風(いちご)	さわら しらす みそ 牛乳 調 理用牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 砂 糖 ごま グラニュー糖 さつま いも	しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう いちご レモン
火	25	12	胚芽米ごはん 大根サラダ	焼き芋			
			さわらの照り焼き キャベツと玉ねぎのみそ汁	焼きおにぎり	鶏むね小間 ナチュラルチーズ 牛乳	スバゲティ サラダ油 オリーブ 油 バター 薄力粉 米 はいが 精米	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム ほうれんそう りんご きゅうり キャベツ レーズン わ かめ 根菜ねぎ ブルーン
水	26	乳	鶏と野菜のクリームスパゲティ	プルーン			
			りんごとキャベツのサラダ わかめスープ	マーブルケーキ	さば 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 すりご ま さつまいも しらす サラ ダ油 バター 薄力粉 強力粉	しょうが ほうれんそう にんじ ん キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ こねぎ ほんかん
木	13	100cc	胚芽米ごはん ごまあえ	果物			
			さばの煮つけ さつま汁	豚そぼろおにぎり	鶏もも切り身 ふたベーコン 牛 乳 ふたひき肉	食パン6枚切り はちみつ サラ ダ油 バター 薄力粉 米 はい が精米	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう 干しい たけ 焼きのり りんご
金	28	15	食パン 野菜サラダ	きな粉ラスク	生さけ みそ 豆腐 ふたベー コン 牛乳 きなこ	米 はいが精米 サラダ油 砂 糖 バター 食パン8枚切り は ちみつ	キャベツ はくさい たまねぎ もやし しめじ にんじん ビー マン 根菜ねぎ ほうれんそう りんご ほんかん
			鶏のBBQソース コーンクリームスープ	果物			
土	29	29	胚芽米ごはん 果物				
			鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐スープ	ミートサンド	わかさぎ しらす 豆腐 みそ 牛乳 ふたひき肉 だいた全粒 (国産、ゆで) ナチュラルチー ズ	米 はいが精米 黒ごま 米粉 サラダ油 砂糖 食パン10枚切 り バター	にんにく しょうが キャベツ に んじん わかめ きゅうり 根菜 ねぎ ほうれんそう たまねぎ りんご
月	31	31	ごま塩ごはん 酢の物	果物			
			わかさぎの唐揚げ 豆腐とねぎのみそ汁				



(平均)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩	
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
3.4.5才児	619	22.7	19.1	86.9	2.6



2022年 1月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは10倍粥です。

	11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
火	4 けんちんうどん 豆腐のくず煮 和風あえ	軟飯 果物 かぶのそぼろあん みそ汁	けんちんうどん 豆腐のくず煮 和風あえ	おかゆ すりりんご かぶのそぼろあん みそ汁	スープおじや 豆腐のくず煮 しらす入りおろし煮	おかゆ すりりんご かぶのそぼろあん みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 青菜とかぶの裏ごし
水	5 そぼろごはん わかめスープ 豆腐のミルクみそ 大根あえ	軟飯 ヨーグルトかけ 木の葉焼き みそ汁	そぼろ粥 わかめスープ 豆腐のミルクみそ 大根あえ	おかゆ ヨーグルトかけ 木の葉焼き みそ汁	そぼろ粥 キャベツスープ 豆腐のミルクみそ 大根あえ	おかゆ ヨーグルトかけ 具入りマッシュポテト みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 青菜とキャベツの裏ごし
木	6 軟飯 みそ汁 白身魚のりんご煮 きな粉和え	うどんクリーム煮 果物 かぼちゃの甘煮 ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のりんご煮 きな粉和え	うどんのクリーム煮 すりりんご かぼちゃの甘煮 ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のりんご煮 きな粉和え	ミルクリゾット すりりんご かぼちゃのつぶし煮 ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参とキャベツの裏ごし
金	7 ドリア 甘酢あえ キャベツスープ	和風みそうどん 果物 豆腐と野菜の甘酢煮 じゃがいもの含め煮	ドリア 甘酢あえ キャベツスープ	和風みそうどん すりりんご 豆腐と野菜の甘酢煮 じゃがいもの含め煮	ミルクドリア おろし煮 キャベツスープ	みそスープおじや すりりんご 豆腐と野菜のあんとし じゃがいものつぶし煮	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 青菜とキャベツの裏ごし
土	8 あんかけうどん 白身魚煮 煮野菜	軟飯 果物 じゃがいもの含め煮 みそ汁	あんかけうどん 白身魚煮 煮野菜	おかゆ すりりんご じゃがいもの含め煮 みそ汁	あんかけスープおじや 白身魚のほぐし煮 煮野菜	おかゆ すりりんご じゃがいものつぶし煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと玉葱の裏ごし
月	24 軟飯 みそ汁 豆腐の肉みそ煮 じゃがいもの炒め煮	トースト 果物 麩のくず煮 青菜スープ	おかゆ みそ汁 豆腐の肉みそ煮 じゃがいもの炒め煮	おかゆ すりりんご 麩のくず煮 青菜スープ	おかゆ みそ汁 豆腐の肉みそ煮 じゃがいものつぶし煮	おかゆ すりりんご ささみ入りくず煮 青菜スープ	おかゆ すり豆腐の野菜あん 野菜スープ
火	11 軟飯 みそ汁 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	やわらか焼きうどん ポテトのチーズ煮 野菜のスープ 果物	おかゆ みそ汁 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	やわらか焼きうどん ポテトのチーズ煮 野菜スープ すりりんご	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐしみそ煮 野菜煮	おじや すりりんご ポテトのチーズ煮 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツと人参の裏ごし
水	12 ケチャップヌードル 青菜煮 白菜スープ	納豆ごはん 果物 豆腐の含め煮 みそ汁	ケチャップヌードル 青菜煮 白菜スープ	納豆粥 すりりんご 豆腐の含め煮 みそ汁	トマトリゾット 青菜煮 白菜スープ	納豆粥 すりりんご 豆腐の含め煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 玉葱と青菜の裏ごし
木	13 軟飯 鶏汁 白身魚の甘酢煮 煮浸し	きな粉ごはん ヨーグルトかけ 豆腐ソテイ野菜あん 野菜スープ	おかゆ 鶏汁 白身魚の甘酢煮 煮浸し	きな粉粥 ヨーグルトかけ 豆腐ソテイ野菜あん 野菜スープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のほぐし煮 煮浸し	きな粉粥 ヨーグルトかけ 豆腐の野菜あん 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と大根の裏ごし
金	14 トースト トマトシチュー ミートボールのケチャップ煮 フレンチあえ	しらすごはん 果物 さつまいものそぼろ煮 みそ汁	おかゆ トマトシチュー ミートボールのケチャップ煮 フレンチあえ	しらす粥 すりりんご さつまいものそぼろ煮 みそ汁	おかゆ トマトスープ ささみ挽きのくず煮 おろし煮	しらす粥 すりりんご さつまいものそぼろ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 人参と玉葱の裏ごし
土	15 軟飯 みそ汁 白身魚のチーズ煮 野菜あえ	トースト 果物 ポトフ 納豆スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のチーズ煮 野菜あえ	おかゆ すりりんご ポトフ 納豆スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のチーズ煮 おろし煮	おかゆ すりりんご ポトフマッシュ 納豆スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参と玉葱の裏ごし
月	17 軟飯 みそ汁 白身魚のつや煮 酢の物	和風うどん 果物 豆腐のそぼろ煮 紅白煮	おかゆ みそ汁 白身魚のつや煮 酢の物	和風うどん すりりんご 豆腐のそぼろ煮 紅白煮	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	和風スープおじや 豆腐のそぼろ煮 すりりんご 紅白つぶし煮	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2022年 1月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食	夕食	
火	4 18	ふかし芋	牛 乳 100 c c	ごはん 果物 さばのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら じゃが芋のみそ汁
水	5 19	フライドポテト風		ごはん 果物 かじき鮪の香味煮 かぼちゃの含め煮 キャベツのみそ汁
木	6 20	焼き芋		ごはん 果物 やきとり風 切干大根のお浸し すまし汁
金	7 21	みそ焼きおにぎり		ごはん プルーン ホイコーロー 中華風きゅうり 春雨スープ
土	8 22	ぼたぼた焼き風おにぎり		炒飯 プルーン おかかあえ 中華風スープ
月	24	マカロニきな粉		ごはん 果物 鮭のムニエル 豚肉とごぼうの炒め かぶのスープ
火	11 25	甘みそ焼きおにぎり		ごはん 果物 白菜と豚肉の炒め物 甘酢にんじん 中華風スープ
水	12 26	じゃがいももち(みたらし)		きな粉ごはん 果物 白身魚ときのこの野菜蒸し もやしスープ
木	13 27	ぼたぼた焼き風おにぎり		納豆ごはん 果物 さといものそぼろ煮 ブロッコリーソテー 豚汁
金	14 28	フライドポテト風		中華丼 プルーン 甘酢きゅうり かぶと揚げのみそ汁
土	15 29	焼きおにぎり		ごはん 果物 つくね煮 コールスロー 白菜のみそ汁
月	17 31	ライスお焼き		ピピンパ プルーン 粉ふき芋 ベジタブルスープ

