令和４年度

１　月　分　給　食　献　立　表

中葛西おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1月4日	水	ハンバーグカレーライス 菜果サラダ コーンスープ	牛乳 **ちんすこう（★沖縄県）**	チーズ、豚肉、鶏肉、卵、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、りんご、パイン缶 コーン、干しいたけ
５・１９	木	きつねうどん フルーツきんとん　　ちくわ磯辺揚げ オレンジゼリー	牛乳 卵チャーハン	油揚げ、かつお節、なると、白いんげん豆 ちくわ、牛乳、卵	うどん、油、砂糖、さつまいも、バター 小麦粉、オレンジジュース、セリーの素 米	白菜、大根、人参、ほうれん草、りんご いんげん、ねぎ、コーン
６・２０ （手作りふりかけ）	金	ごはん ほっけ塩焼き　　白菜ゆず和え すき煮 きゃべつと油揚げみそ汁　　りんご	牛乳 ポテトドーナツ	ほっけ、豚肉、豆腐、かつお節、油揚げ みそ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、バター	白菜、小松菜。人参、ゆず、えのき、玉ねぎ きゃべつ、しめじ、りんご
７・２１	土	ビビンバ丼 春雨とひじきサラダ わかめと卵スープ	牛乳 ツナサンド	豚肉、卵、かつお節、牛乳、ツナ、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、パン ノンエッグマヨネーズ	小松菜、もやし、人参、切り干し大根、ひじき きゃべつ、きゅうり、わかめ、ねぎ
１０・２４	火	チンジャオロース丼 海草サラダ ビーフンスープ　　りんご	牛乳 ピザトースト	豚肉、しらす、鶏肉、牛乳、ハム、チーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ビーフン パン	ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、大根、人参 もやし、コーン、わかめ、ひじき、干しいたけ 小松菜、りんご
１１・２５	水	豆乳タンタン麺 あげじゃが　　ゆでブロッコリー バナナ	牛乳 いなり寿司	チーズ、豚肉、みそ、豆乳、牛乳 油揚げ	中華麺、ごま油、ごま、じゃがいも、油 ノンエッグマヨネーズ、米、砂糖	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ ちんげん菜、コーン、ブロッコリー、バナナ
１２・２６	木	**鶏めし（★大分県）** 鯖のソース焼き　　切干大根ナムル 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 ポンデケージョ	鶏肉、油揚げ、鯖、豆腐、かつお節 みそ、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、麩、白玉粉 小麦粉	人参、ごぼう、しめじ、干しいたけ、切り干し大根 きゅうり、もやし、ほうれん草
１３・２７	金	ミルクパン チキントマトシチュー れんコーンサラダ フルーツヨーグルト　　牛乳	お茶 マカロニきな粉	鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、牛乳 きな粉	パン、じゃがいも、油、バター、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ いんげん、れんこん、きゅうり、きゃべつ コーン、バナナ、もも缶、みかん缶
１４・２８	土	和風スープスパゲティ チーズサラダ きゃべつと卵スープ	牛乳 ミルキー揚げパン	ベーコン、鶏肉、チーズ、卵、かつお節 牛乳、スキムミルク	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま油 パン	玉ねぎ、えのき、しめじ、小松菜、きゃべつ きゅうり、人参、きゃべつ
１６・３０	月	ごはん 黒むつの照り焼き　　ひじき炒り煮 **そぼろ納豆（★茨城県）** 大根となめこみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	むつ、油揚げ、かつお節、納豆、しらす みそ、牛乳	米、砂糖、白滝、ごま油、ごま、さつまいも 油、バター	ひじき、いんげん、人参、大根、なめこ わかめ
１７・３１	火	さつまいもパン ミラノ風カツレツ ブロッコリーとマカロニソテー 卵オニオンスープ　　みかん　　牛乳	お茶 しらすおにぎり	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、牛乳 しらす	パン、パン粉、小麦粉、油、マカロニ バター、米、ごま	ブロッコリー、ピーマン、コーン、人参 玉ねぎ、みかん
23	月	オムライス 塩こうじサラダ イタリアンスープ フルーツポンチ	牛乳 バニラバナナケーキ	ウインナー、卵、ツナ、鶏肉、チーズ かつお節、牛乳	米、油、バター、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、パン粉、バニラアイス 蒸しパンミックス	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、きゅうり 人参、ほうれん草、パイン缶、みかん缶、りんご バナナ
お誕生日献立 18	水	うさぎさんライス 鮭のタンドリー焼き　　根菜かみかみサラダ 冬野菜豆乳スープ みかん	牛乳 りんごと豆腐ケーキ	鮭、ウインナー、ヨーグルト、かつお節 豆乳、みそ、牛乳、豆腐、卵	米、バター、油、砂糖、ごま、蒸しパンミックス クッキー	人参、レンコン、ごぼう、水菜、白菜 玉ねぎ、しめじ、みかん、りんご

	塩　分（g）		たんぱく質（g）	脂　質（g）
＊３歳未満児	1.7	437	19	17
＊３歳以上児	2	507	21	18

＊１０時おやつ・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。