



令和4年度 1月献立表



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
7	土	塩ラーメン ブロッコリーサラダ みかん缶	鶏肉 ツナ	ラーメン マヨネーズ (卵)	人参・わかめ・チンゲン菜・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン みかん缶	サッポロポテト
10	火	米飯 鶏団子の酢豚風 春雨サラダ かぶのスープ	チキンボール ちくわ	米 油 春雨・和風ドレッシング (乳)	ごぼう・いんげん・人参・椎茸・黄 ピーマン チンゲン菜 かぶ・わかめ	牛乳 ふかしもち <さつまいも>
11	水	麻婆丼 水菜とツナのサラダ バナナ	豚ミンチ・豆腐 ツナ	米・ごま油 オリーブ油	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース 水菜・人参・れんこん・玉ねぎ バナナ	牛乳 バウムクーヘン (卵・乳)
12	木	米飯 たらのみそマヨ焼き ひじきの煮物 もやしのスープ	たら	米 マヨネーズ (卵)・パン粉	青のり ひじき・枝豆・人参 もやし・小松菜	牛乳 あんホイップサンド <コッパン (卵・乳)・ あずき・ホイップ (乳)>
13	金	おじゃこご飯 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	いりこ 豚肉	米 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 海藻Mix・ブロッコリー・人参 うまい菜	牛乳 ほうれん草もち <ほうれん草・米粉・砂糖・ 豆乳・塩・きな粉>
14	土	和風スバゲティ カリフラワーのサラダ バナナ	ベーコン (卵)	スバゲティ・油	ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・し めじ カリフラワー・グリーンアスパラ・ コーン バナナ	五穀ビスケット
16	月	ご飯 (あまのり佃煮) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ もずくスープ	鶏肉 かにかま (卵) 厚揚げ	米 油 マヨネーズ (卵)・ごま	ブロッコリー・人参 もずく	牛乳 カルシウムせんべい
17	火	ロールパン ビーフシチュー ホタテ風味フライ フレンチサラダ	牛肉 ホタテフライ (卵) チーズ (乳)	ロールパン (乳) じゃがいも・シチューの素 (乳) 油 フレンチドレッシング (卵)	人参・玉ねぎ キャベツ・赤ピーマン・グリーンアス パラ	お茶 焼きおにぎり・みそ <米・みそ・砂糖・みりん>
18	水	米飯 ささみフライ チンゲン菜のソテー トマトスープ	ささみ フィッシュソーセージ 水煮大豆	米 小麦粉・パン粉・油 バターオイル (乳)	チンゲン菜・ごぼう 人参・いんげん・ダイズトマト	牛乳 コーンマヨトースト <食パン・コーン・ マヨネーズ (卵)>
19	木	三色丼 豚汁 オレンジ	鶏ミンチ・卵 豚肉	米・油	ほうれん草 人参・水菜・大根 オレンジ	牛乳 ウエハース (卵・乳)
20	金	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 里芋のスープ	いりこ 卵・ハム (卵)	米 じゃがいも・油 マカロニ・マヨネーズ (卵) 里芋	玉ねぎ・パセリ 人参・さきゅうり 小松菜	牛乳 ドーナツ <ホットケーキMIX・砂糖・ 牛乳・油>

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
21	土	みそうどん 白菜の和え物 いちごムース	豚肉・さきみ揚げ 牛乳	うどん ムースの素	小松菜・人参・ねぎ 白菜・わかめ・しめじ・コーン	カスタードケーキ (卵・乳)	
23	月	米飯 あじフライ 切干大根の煮物 豆腐とキャベツすまし汁	あじフライ 豆腐	米 油	切干大根・人参・枝豆 しろ菜	牛乳 りんごケーキ <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 牛乳・卵・ バター (乳)・りんご>	
24	火	オムライス キャベツサラダ クリームポタージュ いちご	鶏肉・卵 ベーコン (卵)	米 オリーブ油 さつまいも・ポタージュの素 (乳)	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・グリーンアスパラ・黄ピー マン いんげん いちご	牛乳 麺ラスク <麺・バター (乳)・砂糖>	
25	水	おじゃこご飯 牛肉と厚揚げの炒め物 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁	いりこ 牛肉・厚揚げ	米 油	玉ねぎ・ブロッコリー・赤ピーマン 海藻Mい x 白菜・人参 かぼちゃ・しめじ・ねぎ	牛乳 プリン <プリンの素 (乳)>	
26	木	キーマカレー ほうれん草とツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト (乳)	米・じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ・人参 ほうれん草・れんこん・黄ピーマン ブルーベリージャム	牛乳 ビスケット (乳)	
27	金	米飯 ポークチャップ きんぴらごぼう チンゲン菜のスープ	豚肉・卵	米 小麦粉・油 ごま・ごま油	ごぼう・人参・こんにゃく・枝豆 チンゲン菜・大根	牛乳 みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油・ 砂糖・みりん>	
28	土	のびっこ半日／おゆうぎ会準備					
30	月	米飯 さわらの西京焼き しる菜のおかか煮 にゅうめん	さわら さつま揚げ・かつお節	米 そうめん	しる菜・人参 オクラ	牛乳 クリームパン (卵・乳)	
31	火	米飯 ハンバーグ さつまいもサラダ 小松菜のスープ	合挽ミンチ・豆腐・牛乳	米 パン粉・油 さつまいも・マヨネーズ (卵)	玉ねぎ 人参・枝豆・ブロッコリー 小松菜・もやし	牛乳 バナナ	

『七草がゆ』で無病息災!

1月7日は「七草の日」。
1年の無病息災を願い七草がゆを食べる日です。
日本の伝統行事として、1月7日には全国各地の神社で
七草がゆをふるまうイベントが開催されていますが、
なぜ七草がゆなのでしょう。
七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。
そこで、無病息災を祈って食べたといわれます。
また、消化の良いお粥に冬場、不足しがちな緑黄色野菜を
加えるというのは正月にごちそう三昧で疲れが出はじめた胃腸を
いたわり、回復させるにはちょうど良い食べものといえます。
七草がゆに入れる春の七草とは
「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」
「すずな」「すずしろ」です。
最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが
売られていますので、1月7日には是非、「七草がゆ」を食べて
胃腸を休めて下さい。



※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。
月：ちょぼちょぼクッキー (卵)
火：豆乳ウエハース (乳)
水：たまごボーロ (卵・乳)
木：アンパンマンせんべい
金：白い風船 (乳)
※おやつは赤字は手作りです。
※アレルギー表記はすべてではありません。
※仕入れや在庫の都合により、食材・献立を変更する場合があります。



令和4年度 1月献立表

完了期



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
7	土	塩ラーメン ブロッコリーサラダ みかん缶	鶏肉 ツナ	ラーメン マヨネーズ (卵)	人参・わかめ・チンゲン菜・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン みかん缶	野菜ハイハイ
10	火	軟飯 鶏団子の酢豚風 春雨サラダ かぶのスープ	チキンボール ちくわ	米 油 春雨・和風ドレッシング (乳)	ごぼう・いんげん・人参・椎茸・黄 ピーマン チンゲン菜 かぶ・わかめ	牛乳 ふかしいも <さつまいも>
11	水	麻婆丼 水菜とツナのサラダ バナナ	豚ミンチ・豆腐 ツナ	米・ごま油 オリーブ油	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース 水菜・人参・れんこん・玉ねぎ バナナ	牛乳 蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
12	木	軟飯 たらのみそマヨ焼き ひじきの煮物 もやしのスープ	たら	米 マヨネーズ (卵)・パン粉	青のり ひじき・枝豆・人参 もやし・小松菜	牛乳 あんホイップサンド <コッパン (卵・乳)・ あずき・ホイップ (乳)>
13	金	軟飯 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	いりこ 豚肉 海藻サラダ きざみ揚げ	米 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 海藻Mix・ブロッコリー・人参 うまい菜	牛乳 ほうれん草もち <ほうれん草・米粉・砂糖・ 豆乳・塩・きな粉>
14	土	和風スバゲティ カリフラワーのサラダ バナナ	ベーコン (卵)	スバゲティ・油	ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・し めじ カリフラワー・グリーンアスパラ・ コーン バナナ	ハイハイ
16	月	軟飯 (あまのり佃煮) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ もずくスープ	鶏肉 かにかま (卵) 厚揚げ	米 油 マヨネーズ (卵)・ごま	あまのり佃煮 ブロッコリー・人参 もずく	牛乳 ビスケット
17	火	ロールパン 牛肉と野菜のコンソメ煮 ホタテ風味フライ フレンチサラダ	牛肉 ホタテフライ (卵) チーズ (乳)	ロールパン (乳) じゃがいも 油 フレンチドレッシング (卵)	人参・玉ねぎ キャベツ・赤ピーマン・グリーンアス パ	お茶 焼きおにぎり・みそ <米・みそ・砂糖・みりん>
18	水	軟飯 ささみフライ チンゲン菜のソテー トマトスープ	ささみ フィッシュソーセージ 水煮大豆	米 小麦粉・油 バターオイル (乳)	チンゲン菜・ごぼう 人参・いんげん・ダイズマト	牛乳 コーンマヨトースト <食パン・コーン・ マヨネーズ (卵)>
19	木	三色丼 豚汁 オレンジ	鶏ミンチ・卵 豚肉	米・油	ほうれん草 人参・水菜・大根 オレンジ	牛乳 マンナウエハース (卵)
20	金	軟飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 里芋のスープ	いりこ 卵・ハム (卵)	米 じゃがいも・油 マカロニ・マヨネーズ (卵) 里芋	玉ねぎ・パセリ 人参・さやうり 小松菜	牛乳 蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ	
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える		
21	土	みそうどん 白菜の和え物 いちごムース	豚肉・きざみ揚げ 牛乳	うどん ムースの素	小松菜・人参・ねぎ 白菜・わかめ・しめじ・コーン	牛乳 マンナウエハース (卵)	
23	月	軟飯 カレイの煮物 切干大根の煮物 豆腐とキャベツすまし汁	カレイ 豆腐	米	切干大根・人参・枝豆 しろ菜	牛乳 りんごケーキ <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 牛乳・卵・ バター (乳)・りんご>	
24	火	オムライス キャベツのソテー クリームポタージュ いちご	鶏肉・卵 ベーコン (卵)	米 オリーブ油 さつまいも・ポタージュの素 (乳)	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・グリーンアスパラ・黄ピー マン いんげん いちご	牛乳 麺ラスク <麺・バター (乳)・砂糖>	
25	水	軟飯 牛肉と厚揚げの炒め物 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁	いりこ 牛肉・厚揚げ	米 油	玉ねぎ・ブロッコリー・赤ピーマン 海藻Mい x 白菜・人参 かぼちゃ・しめじ・ねぎ	牛乳 プリン <プリンの素 (乳)>	
26	木	軟飯 豚そぼろ煮 ほうれん草とツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト (乳)	米 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ・人参 ほうれん草・れんこん・黄ピーマン ブルーベリージャム	牛乳 ビスケット (乳)	
27	金	軟飯 ポークチャップ きんぴらごぼう チンゲン菜のスープ	豚肉・卵	米 小麦粉・油 ごま・ごま油	ごぼう・人参・こんにゃく・枝豆 チンゲン菜・大根	牛乳 みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油・ 砂糖・みりん>	
28	土	のびっこ半日／おゆうぎ会準備					
30	月	軟飯 さわらの西京焼き しろ菜のおかか煮 にゅうめん	さわら さつま揚げ・かつお節	米 そうめん	しろ菜・人参 オクラ	牛乳 クリームパン (卵・乳)	
31	火	軟飯 ハンバーグ さつまいもサラダ 小松菜のスープ	合挽ミンチ・豆腐・牛乳	米 パン粉・油 さつまいも・マヨネーズ (卵)	玉ねぎ 人参・枝豆・ブロッコリー 小松菜・もやし	牛乳 バナナ	

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※おやつは赤字は手作りで。
 ※仕入れや在庫の都合により、食材・献立を
 変更する場合があります。



春の七草

『七草がゆ』で無病息災！

1月7日は「七草の日」。

1年の無病息災を願い七草がゆを食べる日です。

日本の伝統行事として、1月7日には全国各地の神社で七草がゆをふるまうイベントが開催されていますが、なぜ七草がゆなのでしょう。

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。

そこで、無病息災を祈って食べたといわれます。

また、消化の良いお粥に冬場、不足しがちな緑黄色野菜を加えるというのは正月にごちそう三昧で疲れが出はじめた胃腸をいたわり、回復させるにはちょうど良い食べものといえます。

七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、1月7日には是非、「七草がゆ」を食べて胃腸を休めて下さい。