令和4年度

1 月 予 定 献 立 表

新城こども園

日	行事	献立名	おもな調理法	食品名 からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	おやつ 午前（未満児）	午後
1（日）	元日	休園日							
2（月）									
3（火）									
4（水）	年始参り	ごはん／松風焼き※1 ポテトサラダ 雑煮風／バナナ	焼	鶏ひき肉　たまご　青のり粉　みそ 鶏肉　かまぼこ　厚揚げ	こめ／三温糖　ごま じゃが芋　マヨネーズ	玉ねぎ　しょうが きゅうり　人参　コーン缶　レタス 白菜　人参　しいたけ／バナナ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク 栗きんとんサンド
5（木）		七草がゆ（ずし）※2 だし巻き卵／ごぼうのから揚げ しめじの味噌汁／りんご	焼・揚	鶏肉　かまぼこ　油揚げ　だし たまご　カツオ昆布 豆腐　いりこ　みそ	こめ・もちごめ　みりん 三温糖　片栗粉　小麦粉　油	大根　人参　白菜　椎茸 ごぼう　ショウガ しめじ　玉ねぎ　人参　こねぎ／りんご	淡口しょゆ 淡口濃口醤油／酒	牛乳 ボーロ	スキムミルク ココアクッキー
6（金）	出初め式	ごはん／魚の味噌漬焼き フルーツなます ソーメン汁／みかん	焼	かれい　みそ いりこ　かまぼこ	こめ／三温糖　みりん 三温糖 そうめん	大根　人参　リンゴ　柿 人参　こねぎ	酒 酢 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク ミニハットグ
7（土）	七草	ごはん／豚肉と根菜のみそ煮 卵スープ バナナ	煮	豚肉　厚揚げ　みそ たまご	こめ／里芋　こんにゃく　三温糖	大根　人参　ごぼう　れんこん 玉ねぎ　人参　しめじ　コーン缶　こねぎ バナナ	濃口しょうゆ コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎えびせん
9（月）	祝日	成人の日							
10（火）		ごはん／とり天 春雨の酢の物 なすの味噌汁／ゼリー	揚	鶏肉 ロースハム　たまご いりこ　みそ	こめ／小麦粉　片栗粉　油 春雨　油　ごま　三温糖 カップゼリー	にんにく　しょうが きゅうり なす　玉ねぎ　しめじ　こねぎ	淡口しょうゆ 酢	牛乳 ビスコ	スキムミルク コーントースト
11（水）		やきにく丼 青のりのすまし汁 バナナ	炒	牛肉　豚肉　みそ 豆腐　青さのり　かまぼこ　いりこ	こめ　ごま油　ごま　三温糖	玉ねぎ　キャベツ　人参　しょうが　にんにく えのき バナナ	濃口醤油 淡口しょうゆ	牛乳 アスパラガス	ぜんざい
12（木）		ごはん／さばとポテトの甘酢あん ブロッコリーのツナサラダ わかめスープ／キウイ	揚炒	さば ツナ缶 わかめ　たまご　いりこ	こめ／じゃが芋　片栗粉　油　三温糖 マヨネーズ	ブロッコリー　コーン缶 えのき　人参　玉ねぎ／キウイ	ケチャップ　濃口しょうゆ　酢 淡口しょうゆ	牛乳 クッキー	スキムミルク 春巻きアップルパイ
13（金）	誕生会	やきそば＆パン／ポテト コールスローサラダ コーンスープ／プリンアラモード	炒	豚肉 たまご　いりこ／牛乳	コッペパン　中華麺　油 マヨネーズ 片栗粉／プリンの素　ホイップ	玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ　もやし キャベツ　人参　きゅうり　ブロッコリー 人参　玉ねぎ　コーン・クリーム缶／バナナ　みかん缶　いちご	ソース 淡口しょうゆ	小魚せんべい	☆焼きおにぎり
14（土）		ごはん／ひじきと大豆の煮物 そうめんの味噌汁 みかん	煮	鶏肉　ひじき　大豆 油揚げ　いりこ　みそ	こめ／こんにゃく　三温糖 そうめん	人参　ピーマン 玉ねぎ　なす　こねぎ　人参 みかん	淡口・濃口しょうゆ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい

あけまして おめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。早寝・早起き・温かい朝ご飯を食べて、今年も元気に過ごしましょう！

食育活動・クッキング（マーク）

1月はさくらぐみ・すみれぐみです

〇23日すみれぐみ（ハヤシライス・サラダ）

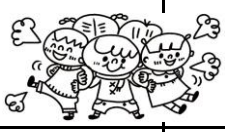
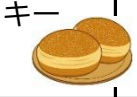
〇30日さくらぐみ（豚汁）

（お知らせとお願い）

☆20日はピクニック保育です。愛情弁当の日ですので、お弁当とおやつの準備をお願いします！

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に16日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※1松風焼きはおせち料理の１つです。表面だけケシの実（園の給食ではごまを使用）をまぶし、裏には何もないことから、「隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。
※2鹿児島の七草がゆ（ずし）は春の七草の他に里芋やかまぼこなど多くの具材が入っています。「ずし」は寿司ではなく、雑炊がなまった言い方です。七草祝いの子供たちが晴れ着を着て、親と一緒にご近所７件にずしをもらって回る風習があり、「七所（ななとこい）のずし」とも言われています。

日	行事	献　立　名	おもな調理法	食　品　名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
16（月）	報恩の日	おにぎり／がね かみなり汁 バナナ	揚	のり 豆腐　いりこ　みそ	こめ／さつまいも　小麦粉　片栗粉　油 ごま油　里芋　こんにゃく	人参　玉ねぎ　にら 大根　人参　ごぼう　こねぎ バナナ	食塩	牛乳 サブレ	スキムミルク ぎょうざピザ
17（火）		ごはん／チキンピカタ 白和え 野菜スープ／りんご	焼	鶏肉　たまご 豆腐　みそ	こめ／小麦粉 こんにゃく　ごま　三温糖 じゃが芋	人参　ほうれん草 玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン缶／リンゴ	こしょう　ケチャップ コンソメ	牛乳 バナナ	スキムミルク たこ焼き
18（水）		ごはん／☆かじきのかりん揚げ マカロニサラダ 豆腐の中華スープ／キウイ	揚	かじき ロースハム　卵 豆腐	こめ／三温糖　片栗粉　油 マカロニ　マヨネーズ	きゅうり　レタス　コーン缶 えのき　玉ねぎ　人参　こねぎ／キウイ	ソース　ケチャップ 中華だし	牛乳 丸ボーロ	スキムミルク 黒糖団子
19（木）		ツナごはん／八宝菜 里芋の味噌汁 バナナ	煮	ツナ缶／豚肉　うずら卵 厚揚げ　いりこ　みそ	こめ　ごま　三温糖／片栗粉 里芋	人参／白菜　人参　玉ねぎ　しめじ　コーン缶 玉ねぎ　えのき　こねぎ バナナ	淡口しょうゆ　中華だし	牛乳 バタートースト	フルーツゼリー ◎ビスケット
20（金）	ピクニック保育	愛 情 弁 当 の 日　※お弁当、おやつの準備をおねがいします！							
21（土）		ごはん／鶏大根の甘辛煮 春雨スープ みかん	煮	鶏肉　厚揚げ いりこ	こめ／みりん　三温糖 春雨	大根　人参　しょうが しめじ　白菜　えのき　人参 みかん	酒　濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎クッキー
23（月）	クッキング（すみれ）	◮ハヤシライス ◮リンゴのサラダ バナナ	煮	牛肉 かまぼこ	こめ　じゃが芋　油 マヨネーズ	玉ねぎ　人参 りんご　きゅうり　レタス　コーン缶 バナナ	ハヤシルウ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク きなこマカロニ
24（火）		パン／鮭ときのこの和風スパゲティ もやしのスープ リンゴ	炒	さけ 	パン／スパゲティ	しめじ　ほうれん草　玉ねぎ　コーン缶 人参　もやし　えのき　こねぎ りんご　きゅうり　レタス　コーン缶	めんつゆ コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ポテトチップス
25（水）		ごはん／チキンチキンごぼう きのこのスープ キウイ	揚炒	鶏肉 いりこ	こめ／三温糖　みりん　片栗粉　油	ごぼう　枝豆　レタス　トマト えのき　しいたけ　玉ねぎ　しめじ　人参　こねぎ キウイ	濃口醤油　酒 淡口しょうゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク リンゴとヨーグルトのケーキ
26（木）		おにぎり／スペイン風オムレツ ぽかぽかうどん リンゴジュース	焼	ふりかけ　／ロースハム　たまご 豚肉　いりこ	こめ／じゃが芋 うどん　みりん リンゴジュース	玉ねぎ　人参 人参　玉ねぎ　しめじ　白菜　しょうが	こしょう　ケチャップ 淡口しょうゆ　酒	牛乳 クッキー 	スキムミルク マラサダ風ドーナツ
27（金）		ごはん／豚ひき肉と春雨の炒め 豆腐のスープ みかん	炒	豚ひき肉　たまご 豆腐	こめ／三温糖　春雨　油	にんにく　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン えのき　玉ねぎ　人参　しめじ　こねぎ みかん	濃口・淡口しょうゆ コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい
28（土）	半日保育	タコライス セロリのスープ バナナ	炒	合いびき肉　チーズ かまぼこ　たまご　いりこ	こめ じゃが芋	玉ねぎ　レタス　トマト セロリー　人参　えのき バナナ	ソース　ケチャップ　カレー粉 淡口しょうゆ	ビスケット	
30（月）	クッキング（さくら）	ごはん／白身魚の野菜あんかけ ◮豚汁 りんご	揚炒	メルルーサ 豚肉　厚揚げ　みそ	こめ／片栗粉　油　三温糖 里芋　こんにゃく	玉ねぎ　人参　しいたけ　白菜　さやいんげん 人参　ごぼう　大根　こねぎ りんご	こしょう　淡口しょうゆ 濃口醤油　酢 淡口しょうゆ	牛乳 ミニカステラ	フルーツヨーグルト ◎ビスケット
31（火）		ビビンバ丼 野菜スープ バナナ	和・丼	豚ひき肉　たまご　のり	こめ　ごま　ごま油　三温糖 じゃが芋	ほうれん草　人参　大根　きゅうり　もやし　にんにく 玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン缶 バナナ	淡口・濃口しょうゆ コンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク マーブルバナナケーキ