

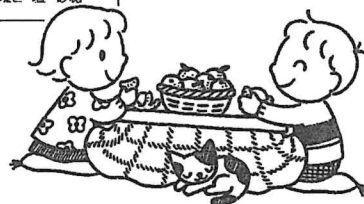


倉治こども園 きゅうしょくだより (令和4年1月)



日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
5 水	ワカメ御飯 エビフライ・ブロッコリー ひじきコーンの和え物 里芋の味噌汁	米 炊き込みワカメ エビフライ トンカツソース 油 ブロッコリー ひじき 醤油 コーン 人参 砂糖 醤油 里芋 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
6 木	御飯 豚肉の焼き肉炒め 焼肉のタレ 胡麻油 春雨の中華和え えきの中華スープ	米 豚肉 サラダ油 塩 胡椒 キャベツ 玉葱 人参 赤ピーマン 焼肉のタレ 胡麻油 春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 胡麻油 えきの ワカメ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★マドレーヌ ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 バニラエッセンス
7 金	御飯 松風焼き 紅白なます お雑煮	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 片栗粉 パン粉 味噌 砂糖 料理酒 醤油 サラダ油 白胡麻 青のり 大根 金時人参 砂糖 酢 塩 白玉団子 花麩 ササガキ だし昆布 だしかつお 白味噌 三つ葉	牛乳 とろペー	お茶 ★七草粥 米 七草 だし汁 塩
8 土	スパゲティミートソース 小松菜のスープ	スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 小松菜 コーン コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
10 月	成人の日			
11 火	御飯 サケのマヨネーズ焼き キャベツのソテー 人参のスープ	米 サケ 塩 胡椒 玉葱 無塩バター マヨネーズ 粉パセリ キャベツ 玉葱 あらびきウインナー コンソメ サラダ油 塩 胡椒 人参 ワカメ コンソメ 醤油	牛乳 とろペー	牛乳 ★カントリーマアム風 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 バニラエッセンス
12 水	鶏丼 切干大根煮 南瓜のすまし汁	米 鶏肉 人参 玉葱 本しめじ 糸コンニャク 青葱 砂糖 醤油 料理酒 切干大根 人参 きざみあげ サラダ油 砂糖 醤油 南瓜 平ゆば だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★フルーツきんとん さつまいも 砂糖 リンゴ 缶 レーズン
13 木	ゆかり御飯 厚揚げの野菜あんかけ 胡瓜のササミ和え お釜の味噌汁	米 ゆかり 厚揚げ キャベツ 玉葱 人参 生椎茸 中華スープペースト 砂糖 醤油 片栗粉 胡瓜 鶏ササミ 人参 醤油 砂糖 酢 切り麩 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★オレンジ蒸しパン ホットケーキミックス スキムミルク サラダ油 牛乳 マーガリン 砂糖
14 金	パン さつまいもミートグラタン 白菜の背じそサラダ もやしのスープ	ロールパン さつまいも 塩 胡椒 合ミンチ 玉葱 人参 GP ダイストマト缶 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 パン粉 シュレットチーズ 白菜 人参 ちくわ ノンオイル背じそドレッシング もやし ほうれん草 コンソメ 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	お茶 ★ゴマおやき 米 胡麻油 黒胡麻 白胡麻 塩 醤油
15 土	焼きうどん あげのすまし汁	細うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サラダ油 焼きそばソース 醤油 塩 胡椒 青のり きざみあげ 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
17 月	御飯 洋風おでん インゲンの和え物 豆腐の味噌汁	米 あらびきウインナー じゃがいも 大根 人参 板コンニャク 砂糖 醤油 インゲン 人参 醤油 砂糖 豆腐 ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろペー	牛乳 ★ミカン寒天 ミカン缶 粉寒天 砂糖
18 火	御飯 サワラの西京焼き 小松菜の煮浸し そうめんのすまし汁	米 サワラ 料理酒 白味噌 みりん 砂糖 小松菜 人参 きざみあげ 砂糖 醤油 そうめん 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★きなこバナナ バナナ きなこ 塩 砂糖

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
※ 国産のお米を使用しております



日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
19 水	粟めし 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ウインナーのスープ	米 粟めし 鶏肉 塩 胡椒 土生姜 醤油 料理酒 小麦粉 片栗粉 油 スパゲティ 人参 胡瓜 塩 胡椒 マヨネーズ あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★ブラウニー ホットケーキミックス 卵 牛乳 無塩バター 砂糖 ココア ホイップクリーム
20 木	御飯 牛肉の野菜炒め ちくわのかりパン キャベツの味噌汁	米 牛肉 白菜 もやし 人参 玉葱 サラダ油 塩 胡椒 砂糖 醤油 ちくわ 小麦粉 カレー粉 塩 パン粉 サラダ油 キャベツ 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★抹茶サブレ 抹茶 小麦粉 マーガリン 砂糖
21 金	パン クリームシチュー プロコリーとツナの和え物 デザート	ロールパン 鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 サラダ油 塩 胡椒 シチュールー 牛乳 コンソメ プロコリー 人参 コーン ツナ缶 ノンオイル和風ドレッシング 動物園ゼリー	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ★ワカメおやき 米 炊き込みわかめ
22 土	五目ラーメン フルーツ	細中華 豚肉 玉葱 人参 生椎茸 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト オレンジ		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
24 月	御飯 ブリの照り焼き キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁	米 ブリ 料理酒 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 もやし 塩吹昆布 醤油 砂糖 大根 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★いちごケーキ ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン 砂糖 イチゴジャム
25 火	パン きのこスパゲティ 白菜の胡麻ドレサラダ じゃがいものスープ	ロールパン スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 エリンギ 本しめじ 無塩バター 醤油 コンソメ 白菜 人参 胡瓜 胡麻ドレッシング じゃがいも コーン コンソメ 醤油	牛乳 食べる 煮干し	お茶 ★白玉ぜんざい 白玉粉 小倉小豆缶 砂糖 塩
26 水	御飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草のチリメン和え ごぼうの味噌汁	米 鶏肉 醤油 料理酒 土生姜 ほうれん草 人参 里芋 ちくわ チリメン 醤油 砂糖 ごぼう きざみあげ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★ココロドーナツ ホットケーキミックス 卵 マーガリン 牛乳 砂糖 油
27 木	冬野菜カレーライス もやしのサラダ フルーツ	米 合ミンチ 人参 里芋 大根 レンコン サラダ油 カレールー 土生姜 ニンニク 無塩バター スキムミルク ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 もやし ワカメ 玉葱 人参 塩 胡麻油 醤油 砂糖 バナナ	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ヨーグルト ぼたぼた焼き
28 金	御飯 牛肉のオイスター炒め 胡瓜の甘酢和え 豚の中華スープ	米 牛肉 料理酒 片栗粉 玉葱 人参 ビーマン オイスターソース 醤油 砂糖 料理酒 胡椒 サラダ油 塩 胡瓜 人参 コーン 酢 砂糖 醤油 卵 ニラ 中華スープペースト 醤油	牛乳 とろペー	牛乳 ★マシュマロトースト 食パン ホワイトマシュマロ
29 土	味噌煮込みうどん フルーツ	うどん 豚肉 人参 玉葱 青葱 キャベツ みりん 味噌 リンゴ		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
31 月	御飯 鶏肉と里芋の煮物 大根の和え物 はんぺんの味噌汁	米 鶏肉 里芋 玉葱 人参 GP サラダ油 砂糖 醤油 大根 人参 えきのき 砂糖 醤油 はんぺん ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★藍のラスク(きな粉) 切り麩 マーガリン グラニュー糖 きな粉

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	548	19.6	18.1	256	2.0
3歳以上児	556	20.6	17.3	212	2.3

※この値は一ヶ月の平均値です。