



2022年 🍡 🌸 🍷 🍱 🍲 🍵 🍓 🍌 🍍 🍓 🍷 🍱 🍲 🍵 🍓 🍌 🍍

# 1月 献立表



社会福祉法人徳誠福祉会  
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	土	年 始 休 業		
2	日	年 始 休 業		
3	月	年 始 休 業		
4	火	肉ギョーザ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかチーズあえ レタスとわかめのたまごスープ	肉ギョーザ 豆腐 麻婆豆腐の素 ブロッコリー おかか 粉チーズ レタス わかめ 卵	お菓子 カルピス
5	水	クリームシチュー パナナ 野菜ジュース	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳
6	木	ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	ぶどうゼリー
7	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 牛乳
8	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子
9	日	休 日		
10	月	成 人 の 日		
11	火	鶏の照り焼き スクラブルエッグ 温野菜 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 玉ねぎ ブロッコリー わかめ	お菓子 カルピス
12	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳
13	木	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	お菓子 ジョア
14	金	焼魚 切干大根 ウィンナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐	かぼちゃのホットケーキ 牛乳
15	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルフ 牛ロース肉	お菓子
16	日	休 日		
17	月	和風きのこの醤油パスタ りんご キャベツボールのコンソメスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ キャベツボール	お菓子 牛乳
18	火	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜 スープスパゲッティ	鶏肉 生姜 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 สปาゲッティ	お菓子 カルピス
19	水	エビグラタン パナナ 牛 乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ ハルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子
20	木	卵焼き ハム 温野菜 豚 汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	ソファール
21	金	竹輪の納豆揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	お菓子 牛乳
22	土	チキンカレー フレンチサラダ カルピス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子
23	日	休 日		
24	月	親子にゆうめん 棒棒鶏サラダ みかん	素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング	お菓子 牛乳
25	火	【1月お誕生会】おにぎりバイキング ハムカツ 肉だんご レアスクランブルエッグ ブロッコリー ミニトマト わかめスープ	ハムカツ 肉だんご ミニトマト わかめ ブロッコリー レアスクランブルエッグ 白ごま	ミニたい焼き カルピス
26	水	クラムチャウダー パナナ 野菜ジュース	じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 バター 牛乳	お菓子 牛乳
27	木	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	蒸しケーキ ヤクルト
28	金	メンチカツ สปาゲッティナポリタン 野菜付合せ 豆腐汁	挽肉 人参 玉ねぎ สปาゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ 豆腐 長ねぎ	お菓子 牛乳
29	土	ポパイカレー ツナサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり ツナ缶 胡麻ドレッシング レタス パーモントカレー	お菓子
30	日	休 日		
31	月	きつねうどん りんご	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	お菓子

## ～ 朝食を食べる習慣をつけましょう ～

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身に付けることはとても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐ用意できるものを取りようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみたいかでしょうか？

※1月25日(火)はバイキングメニューです。3・4・5歳児はごはんの持参は不要です。



