

2022年 1月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
4(火)	ごはん 胚芽米	松風焼き 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 生姜 玉ねぎ 片栗粉 味噌 油 ごま	じゃが芋のねぎ塩炒め じゃが芋 長ねぎ 桜えび 油 塩	小松菜と白菜のおかか和え 小松菜 白菜 人参 削り節 醤油	五目汁 大根 人参 ごぼう しらたき 油揚げ だし 醤油 塩	きな粉もち 麦茶 果物 もち粉 小麦粉 砂糖 きな粉 黒砂糖 麦茶 果物 いりこ
5(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま	さわらの塩焼き さわら 塩	筑前煮 鶏肉 里芋 れんこん 人参 ごぼう 干し椎茸 油 だし 砂糖 醤油 みりん	ほうれん草と春菊ののり和え ほうれん草 春菊 のり 醤油	すまし汁 豆腐 水菜 長ねぎ だし 醤油 塩	りんごのケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター りんご 牛乳 いりこ
6(木)	キャロパン パン(天然酵母)	ポークチャップ 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	キャベツと青梗菜の蒸し煮 キャベツ チンゲン菜 塩	花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン マヨレ	かき卵スープ しめじ 万能ねぎ だし 塩 片栗粉 卵	ワカメおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 生ワカメ しらす ごま ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
7(金)	きつねうどん うどん だし 醤油 塩 長ねぎ 油揚げ だし 砂糖 醤油	かじきの照り焼き かじき 醤油 みりん	大学芋 さつま芋 油 砂糖 醤油 酢	白菜と刻み昆布の和え物 白菜 人参 刻み昆布 柚子 塩 醤油		七草がゆ 麦茶 果物 胚芽米 大根 大根の葉 かぶ かぶの葉 人参 せり 塩 麦茶 果物 いりこ
8(土)	ごはん 胚芽米	鶏ささみの南部焼き 鶏ささみ肉 醤油 みりん ごま 油	じゃが芋とツナの煮物 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ だし 砂糖 塩	春雨和え 春雨 小松菜 人参 コーン 砂糖 酢 醤油 油	味噌汁 麩 生ワカメ 水菜 だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 キャベツ 長ねぎ だし 桜えび 青のり 削り節 油 ソース 牛乳 果物 いりこ
11(火)	ごはん 胚芽米	煮魚 ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん	大根の炒め煮 大根 人参 豚肉 油 砂糖 醤油 みりん	もやしのお浸し もやし ほうれん草 醤油	味噌汁 油揚げ さつま芋 玉ねぎ だし 味噌	肉まん 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 豚ひき肉 春雨 れんこん 長ねぎ 生椎茸 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 牛乳 果物 いりこ
12(水)	けんちんうどん うどん 豚肉 油揚げ じゃが芋 大根 ごぼう 人参 生椎茸 長ねぎ だし汁 醤油 みりん	肉団子のあんかけ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 醤油 みりん 片栗粉 ほうれん草	かぶのゆかり和え かぶ かぶの葉 塩 ゆかりふりかけ	みかん みかん		お汁粉 麦茶 果物 もち 小豆 砂糖 塩 麦茶 果物 いりこ
13(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	いわしフライ いわし 塩 小麦粉 水 パン粉 油	小松菜ときのこのソテー 小松菜 えのき しめじ 油 塩	白菜とツナのごまサラダ 白菜 人参 春菊 ツナ マヨレ 醤油 ごま	ワカメスープ 生ワカメ 玉ねぎ 水菜 だし 塩	大根菜ごはん 麦茶 果物 胚芽米 大根菜 しらす 桜えび ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
14(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉のお酢煮 鶏肉 生姜 酢 醤油 砂糖	人参のたらこ炒め 人参 たらこ 油 万能ねぎ	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 キャベツ もやし 醤油	根菜汁 里芋 大根 ごぼう ほうれん草 だし 味噌	チーズ入り蒸しまんじゅう 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水 チーズ 牛乳 果物 いりこ
15(土)	中華丼 胚芽米 むきエビ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 生椎茸 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉		れんこんの甘辛煮 れんこん だし 砂糖 醤油 みりん	キャベツの浅漬け・りんご キャベツ かぶ 人参 塩 りんご	味噌汁 豆腐 小松菜 長ねぎ だし 味噌	コーン入りおやき 牛乳 果物 小麦粉 コーン 塩 油 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
17(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	カラスカレイのムニエル カラスカレイ 塩 小麦粉 油	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン 砂糖	ひじき入りサラダ ひじき もやし 小松菜 人参 砂糖 酢 醤油 油 ごま油	パスタ入り野菜スープ スパゲティー ベーコン キャベツ 玉ねぎ しめじ ホールトマト だし 塩 万能ねぎ	だし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 鶏ささみ 長ねぎ 水菜 だし 塩
18(火)	三色丼 胚芽米 鶏ひき肉 砂糖 醤油 卵 砂糖 油 ほうれん草	おでん風煮物 大根 じゃが芋 人参 ちくわ がんもどき だし 醤油 みりん 塩	白菜の中華和え 白菜 チンゲン菜 醤油 ごま油	キウイ キウイ	味噌汁 生ワカメ もやし 万能ねぎ だし 味噌	スティックメロンパン 牛乳 果物 食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 牛乳 果物 いりこ
19(水)	パンズパン パン(天然酵母)	鮭のタンダー焼き 生鮭 ヨーグルト 醤油 カレー粉 ケチャップ 油	キャベツのソテー キャベツ もやし 油 塩	ポテトサラダ じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン マヨレ	かぶのスープ かぶ 人参 かぶの葉 だし 塩	揚げアップルパイ 牛乳 果物 りんご レモン 干しぶどう 砂糖 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
20(木)	肉うどん うどん 豚肉 白菜 しめじ 長ねぎ だし しょうゆ みりん	豆腐とエビのくず煮 豆腐 むきエビ 生姜 玉ねぎ チンゲン菜 油 だし 砂糖 塩 片栗粉	人参のごまじゃこ炒め 人参 しらす ごま 油	カリフラワーの味噌マヨ和え カリフラワー 味噌 砂糖 マヨレ		さつま芋の茶巾 牛乳 果物 さつま芋 砂糖 豆乳 ココア 牛乳 果物 いりこ
21(金)	ごはん 胚芽米	たらの磯辺揚げ たら 塩 小麦粉 水 青のり 油	根菜の塩炒め ごぼう れんこん 人参 油 だし 砂糖 塩	小松菜のなめたけ和え 小松菜 えのき 砂糖 醤油 みりん	味噌汁 油揚げ 玉ねぎ 豆苗 だし 味噌	あべかわうどん 麦茶 果物 うどん きな粉 砂糖 麦茶 果物 いりこ
22(土)	ごはん 胚芽米	豚肉と野菜の炒め物 豚肉 醤油 みりん 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 人参 油	ほうれん草としめじのお浸し ほうれん草 人参 しめじ 醤油	白菜の梅おかか和え 白菜 梅干し 削り節	のっぺい汁 里芋 大根 人参 ごぼう かぶの葉 だし 醤油 塩 片栗粉	セサミトースト 牛乳 果物 食パン ごま 砂糖 油 牛乳 果物
24(月)	食パン パン(天然酵母)	鶏肉のりんごソース 鶏肉 りんご 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 油	ブロッコリーの蒸し煮 ブロッコリー キャベツ れんこん 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 塩 油	じゃが芋のクリームスープ じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 だし 塩 かぶの葉	米粉おからドーナツ 牛乳 果物 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー おから 豆乳 砂糖 メープルシロップ 油 牛乳 果物 いりこ
25(火)	ワカメうどん うどん 生ワカメ 万能ねぎ だし 醤油	豆腐ステーキ 豆腐 片栗粉 油 醤油 みりん 水菜	里芋の柚子味噌煮 里芋 だし 味噌 砂糖 柚子	三色お浸し ほうれん草 もやし 人参 醤油		きのこの炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 人参 舞茸 えのき 生椎茸 だし 醤油 みりん 塩 麦茶 果物 いりこ
26(水)	ごはん 胚芽米	味噌カツ 豚肉 小麦粉 水 パン粉 油 赤味噌 砂糖 みりん だし ごま	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	白菜と桜えびの和え物 白菜 水菜 桜エビ 醤油	すまし汁 豆腐 ほうれん草 生椎茸 長ねぎ だし 醤油 塩	バナナマフィン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 砂糖 バナナ 小松菜 レモン 牛乳 果物 いりこ
27(木)	パンズパン パン(天然酵母)	じゃが芋の重ね焼き じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 油 ホールトマト ケチャップ 塩 チーズ	チンゲン菜のソテー チンゲン菜 コーン 油 塩	キャベツとフルーツのサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	白菜のスープ 白菜 人参 万能ねぎ だし 塩	エビピラフ 麦茶 果物 胚芽米 むきエビ 玉ねぎ 人参 油 だし 塩 小松菜 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
28(金)	ごはん 胚芽米	鯖のおろし煮 鯖 生姜 砂糖 醤油 大根	五目豆煮 大豆水煮 豚肉 れんこん 人参 ごぼう しらたき だし 砂糖 醤油 みりん	ほうれん草のごま浸し ほうれん草 もやし ごま 醤油	味噌汁 生ワカメ 玉ねぎ 人参 水菜 だし 味噌	栗とさつま芋の羊羹 麦茶 果物 さつま芋 砂糖 寒天 水 栗甘露煮 麦茶 果物 いりこ
29(土)	食パン パン(天然酵母)	ミートローフ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 おから 塩 油 ケチャップ ソース	カリフラワーと人参のスープ煮 カリフラワー 人参 だし 塩	さつま芋サラダ さつま芋 玉ねぎ 干しぶどう マヨドレ	せん切り野菜スープ キャベツ 人参 生椎茸 万能ねぎ だし 塩	焼きおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 醤油 みりん 油 麦茶 果物
31(月)	チキンカレー 胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ		ブロッコリーとエビのソテー ブロッコリー 玉ねぎ むきエビ 油 塩	れんこんのサラダ・りんご れんこん ごぼう コーン マヨドレ りんご	春雨スープ 春雨 白菜 人参 ほうれん草 だし 塩	あんロールパイ 牛乳 果物 小豆 砂糖 塩 パイシート 牛乳 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

1～2歳児	エネルギー	470Kcal	たんぱく質	19.5g
3～5歳児	エネルギー	553Kcal	たんぱく質	23.0g

今月のクッキング スティックメロンパン

ありんこで人気のおやつを紹介します。

<材料>

食パン	1斤
バター	80g
グラニュー糖	40g
卵	1個
小麦粉	100g

<作り方>

- 1 バター（室温に戻しておく）をボウルに入れ、柔らかく練る。
- 2 1にグラニュー糖、卵を加え、よく混ぜる。さらに小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 3 食パンに2を塗り、ナイフなどで表面に格子状に筋をつける。
グラニュー糖（分量外）をまぶす。
- 4 トースターで焦げ目がつくくらいに焼く。スティック状に切る。



🌿 食パンでなく、ロールパンに生地を塗ればメロンパン型にできますよ。