

## 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年1月3日 (月)	令和4年1月4日 (火)	令和4年1月5日 (水)	令和4年1月6日 (木)	令和4年1月7日 (金)	令和4年1月8日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食		ごはん 精白米 鯖の塩焼き まさば 食塩 料理酒 切干大根と大豆の煮物 切干しだいこん(乾) にんじん 大豆水煮 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 厚揚げと茄子のそぼろ煮 厚揚げ なす たまねぎ 鶏ミンチ いんげん しょうが(おろし) かつおだし 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 片栗粉 白みそのみそ汁 だいこん にんじん 焼き竹輪 葉ねぎ かつおだし 米みそ(甘みそ) オレンジ バレンシアオレンジ	中華丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 ほうれんそうのナムル ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 顆粒中華だし ごま油 中華スープ(ギョウザの皮) ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ(淡色辛みそ) 食塩 マヨドレ 小松菜のおかか和え こまつな にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食		ほうじ茶 ほうじ茶 おしるこ 精白米 こしあん 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 コーンマヨトースト バケツ スイートコーン たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ 玄米フレーク レーズン 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 七草がゆ 精白米 さつまいも 七草 本みりん うすくちしょうゆ 食塩 かつおだし	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

## 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年1月10日 (月)	令和4年1月11日 (火)	令和4年1月12日 (水)	令和4年1月13日 (木)	令和4年1月14日 (金)	令和4年1月15日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食		ごはん 精白米 鶏肉のトマト煮 鶏もも おろしにんにく たまねぎ 青ピーマン ぶなしめじ ホールトマト(食塩無添加) トマトケチャップ 水 顆粒洋風だし 上白糖 食塩 オリーブ油 大根のごまサラダ だいこん にんじん ごま(いり) 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩昆布 しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ゆかりごはん 精白米 ゆかり おでん 鶏もも だいこん にんじん 厚揚げ がんとどき いんげん かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鯖の竜田揚げ まさば しょうが(おろし) 料理酒 こいくちしょうゆ 片栗粉 調整油 三色和え物 こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食		牛乳(午後) 普通牛乳 ココアパンケーキ ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調整油 ココア(ピュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 上白糖 うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) りんご バナナ	牛乳(午後) 普通牛乳 いももち じゃがいも 食塩 片栗粉 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 水	牛乳(午後) 普通牛乳 豆腐スコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

## 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年1月17日 (月)	令和4年1月18日 (火)	令和4年1月19日 (水)	令和4年1月20日 (木)	令和4年1月21日 (金)	令和4年1月22日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 鶏肉のごま味噌焼き 鶏もも 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま(いり) ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき にんじん 大豆水煮 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 食塩 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	キーマカレー 精白米 豚ミンチ たまねぎ にんじん なす グリーンピース 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく しょうが(おろし) カレールウ キャベツのさっぱり和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 ぶりの照り焼き ぶり 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 しょうが(おろし) ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 油淋鶏 鶏もも しょうが 料理酒 片栗粉 調合油 根深ねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 水 もやしのおかか和え こまつな にんじん もやし こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 中華スープ(しいたけ) たまねぎ にんじん 生しいたけ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ガーリックトースト バケット オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) ナポリタン スパゲッティ(乾) たまねぎ にんじん ピーマン ソーセージ 調合油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん スイートコーン マヨドレ 食塩	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調合油 こしあん	牛乳(午後) 普通牛乳 オレンジゼリー <small>パレンシアオレンジジュース(濃縮還元)</small> 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 ごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

## 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年1月24日 (月)	令和4年1月25日 (火)	令和4年1月26日 (水)	令和4年1月27日 (木)	令和4年1月28日 (金)	令和4年1月29日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 鶏肉のパン粉焼き 鶏もも おろしにんにく マヨドレ こいくちしょうゆ パン粉 パセリ(乾) れんこんサラダ れんこん にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 しょうが いんげんのごま和え いんげん にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 カレーの香味焼き かれい おろしにんにく しょうが(おろし) 料理酒 こいくちしょうゆ 葉ねぎ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん きゅうり <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> マヨドレ 食塩 中華スープ(白菜) はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 スコップコロッケ(かぼちゃ) 日本かぼちゃ 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 玄米フレーク 片栗粉 食塩 中濃ソース ブロッコリーサラダ(酢) ブロッコリー にんじん 穀物酢 調合油 食塩 上白糖 オニオンスープ たまねぎ スイートコーン 鶏もも 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	わかめごはん 精白米 混ぜ込みわかめ 鮭の塩焼き べにざけ 食塩 具だくさん寄せ鍋風煮 鶏もも はくさい 木綿豆腐 にんじん 根深ねぎ えのきたけ 生しいたけ 糸こんにゃく かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 ※みかん <small>うんしゅうみかん・じょうのう(普通)</small>	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉ドーナツ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 上白糖 調合油 きな粉(全粒大豆、黄) 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 スモア マシュマロ クラッカー(リッツ)	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 そうめんチャンプルー そうめん・ひやむぎ(乾) 豚もも たまねぎ にんじん キャベツ にら こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 アメリカンドック ソーセージ ホットケーキミックス 調整豆乳 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

※完了食のみ「みかんシロップ漬け」を提供致します。

## 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和4年1月31日 (月)	令和4年2月1日 (火)	令和4年2月2日 (水)	令和4年2月3日 (木)	令和4年2月4日 (金)	令和4年2月5日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス					
昼 食	炊き込みご飯 精白米 鶏ミンチ にんじん 油揚げ ほしひじき かつおだし 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 肉うどん(みそ風味) 干しうどん(乾) 豚もも たまねぎ はくさい 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) こいくちしょうゆ 大根サラダ だいこん にんじん きゅうり シーチキン(油漬, フレーク, ライト) マヨドレ 食塩 ごま(いり)					
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 焼き餃子 豚ミンチ たまねぎ おろしにんにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮					