



いちご保育園献立表 2022年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 火	御飯、豆腐のすまし風煮、松風焼き・豆腐いり、なます、みかん	◎さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きいも
05 水	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）ぶり大根小松菜とキャベツごまあえ、いちご	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、こま、砂糖	◎牛乳、ぶり、◎豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	だいこん、いちご、こまつな、◎かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎東久留米レシビ豆乳かぼちゃケーキ
06 木	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、りんご	七分つき米、◎ゆでうどん、さつまいも、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、◎豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	りんご、◎キャベツ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、◎にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
07 金	七草ごはん、豆腐みそ汁、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮、みかん	七分つき米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、砂糖、こま	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	みかん、かぼちゃ、ねぎ、なすな、だいこん（葉）、せり、かぶ・葉、いんげん、だいこん、かぶ、こんぶ（だし用）、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎きな粉蒸しパン
11 火	御飯、豆乳汁、さけのサラダ焼き きんぴらごぼう、みかん	七分つき米、◎白玉粉、マッシュポテト、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、豆乳、◎ゆであずき缶、さけ、◎木綿豆腐	みかん、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎白玉ぜんざい
12 水	御飯、すまし汁（さといも・こまつな）厚揚げのケチャップ煮 キャベツのパンサラダ	七分つき米、◎小麦粉、さといも、◎砂糖、◎油、油、片栗粉、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、生揚げ、豚肉（肩ロース）、◎豚ひき肉、◎さけ	キャベツ、たまねぎ、パン缶、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、◎ねぎ、◎たけのこ、◎しいたけ、カットわかめ、◎しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳◎肉まん
13 木	御飯、かぶのスープ、かじきのカレーあんかけ にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、◎ロールパン、片栗粉、油	◎牛乳、かじき、鶏ひき肉	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、◎いちごジャム、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
14 金	御飯、みそ汁（だいこん・油揚げ）れんこんバーグ、蒸し野菜のサラダ、りんご	◎じゃがいも、七分つき米、◎上新粉、片栗粉、油、◎油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	りんご、だいこん、れんこん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
17 月	幼児：ロールパン 乳児：白パン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	幼児卵入りロールパン 乳児卵なし白パン、じゃがいも、◎七分つき米、小麦粉、油	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎しらす干し、バター、◎かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、いんげん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこおかにぎり
18 火	御飯、豆腐のすまし風煮、松風焼き、なます、みかん	米、◎食パン、片栗粉、◎マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎しらす干し、◎粉チーズ	みかん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、◎あおのり、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
19 水	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）ぶり大根、小松菜とキャベツごまあえ、いちご	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、こま、砂糖	◎牛乳、ぶり、◎豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	だいこん、いちご、こまつな、◎かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎東久留米レシビ豆乳かぼちゃケーキ
20 木	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、りんご	七分つき米、◎ゆでうどん、さつまいも、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、◎豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	りんご、◎キャベツ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、◎にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
21 金	御飯、豆腐みそ汁 鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	かぼちゃ、キウイフルーツ、ねぎ、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎きな粉蒸しパン



いちご保育園献立表 2022年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
24月	御飯、豆乳汁、さけのサラダ焼き、きんぴらごぼう、みかん	七分つき米、○小麦粉、○片栗粉、マッシュポテト、油、ごま油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豆乳、さけ	○だいこん、みかん、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、○にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大根餅
25火	御飯、すまし汁（さといも・こまつな）厚揚げのケチャップ煮 キャベツのパインサラダ	七分つき米、○フランスパン、さといも、○ピーナッツバター、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児室：ピーナツバターサンド乳児室：ミルクコップ
26水	あんかけうどん、磯辺さつまいも、白菜のごま酢あえ、ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、○米、米粉、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、○チーズ、○かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎チーズおかかにぎり
27木	御飯、かぶのスープ、かじきのカレーあんかけにんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○ロールパン、片栗粉、油	○牛乳、かじき、鶏ひき肉	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○いちごジャム、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
28金	御飯、みそ汁（だいこん・油揚げ）れんこんバーグ、蒸し野菜のサラダ、りんご	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、片栗粉、油、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	りんご、だいこん、れんこん、たまねぎ、キャベツ、フロッキー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
31月	ロールパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン、じゃがいも、○七分つき米、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター、○かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、いんげん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこおかかにぎり

0・1歳児クラス対象の給食試食会を開催しました

ご参加いただきありがとうございました

11月26日に、0・1歳児クラス対象の給食試食会を開催し4名の保護者さまにお集まりいただきました。この日は、1歳児クラスで使用している食具で、お子さまが食べている味付けと食事量を召し上がっていただきました。日ごろから、薄味ってどれぐらいなんだろう？食べる量はどれぐらいなんだろう？おうちではあまり食べないのに、保育園でたくさん食べてるってどういうこと？食べむらはどうしたらいいんだろう？イヤイヤで食べないときはどうしたらいいんだろう？などなど食の疑問や悩みがあるなか、実際にお子さんが口に入っている給食を食べながら、お互いの悩みを話したり聞いたり楽しいひと時を過ごしました。

保育園の給食を食べてみたかったので参加できてよかったです。どのぐらいの味付けがいいのか、2歳ごろから判断が難しかったのでとても参考になりました。また、他の方の質問等、同じような悩みがあり話が聞けて良かったです。またこのような機会を作っていただくと嬉しいです。

給食が大好きでよくおかわりをしてしていると聞いていました。試食会に参加して、その美味しさの秘密、ちょっとしたひと手間ひと工夫で美味しいご飯になるのだと教えてもらいました。実際の給食を試食して、うす味だけどうま味が感じられ、この給食を毎日食べられる子は幸せだなと思いました。

給食とても美味しかったです。手間をかけ愛情たっぷり作っていたのを知れて、参加してよかったです。食べる量や味付けとても参考になりました。家でも黄金のだしを作ってみました。だしをしっかりとりとると美味しいですね。

疑問に思っていたことが解決できてよかったです。沢山食べるのが故の悩みのどのくらい食べさせるかや、塩分量、スプーンから箸への移行など、多岐にわたる質問に答えていただきました。実際に子どもが食べている給食を食べられたことが良い経験になりました。

