

# 1月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

行事	日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0.1才のみ	PMおやつ ★は手作りおやつ	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他			
	4	土	イタリアンスパゲティ ささみとブロッコリーのサラダ スープ	スパゲティ・油 マヨドレ さつま芋	ウインナー 鶏ささ身	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン 人参・ドライパセリ	チキンコンソメ・ケチャップ 塩 チキンコンソメ		ソフトサラダ ▲牛乳	
	6	月	ごはん チキンチャップ フライドポテト マカロニサラダ スープ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 フライドポテト・油 マカロニ・マヨドレ	鶏肉 まぐろフレーク	ミカドベジタブル ほうれん草・玉ねぎ・人参	塩・ケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ	▲マンナビスケット お茶	▲うぐいす豆ホットケーキ★ ▲牛乳	
	7	火	ごはん マスの磯辺揚げ 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・油 砂糖 さつま芋	サーモン うす揚げ 赤味噌	あおさのり 切干大根・人参・干しいたけ・いんげん 玉ねぎ・白菜・人参	醤油・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	●七草風粥(ほうれん草・卵入り)★ お茶	
	8	水	▲ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ	牛肉 大豆	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・コーン オレシ	▲カレールー	野菜ハイハイ お茶	ミニアスパラガス ▲牛乳	
	9	木	ごはん 白身魚の西京焼 キャベツとインゲンの和え物 ひじきと鶏肉の煮物 ●かき玉汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖 こんにゃく・砂糖	ホキ・白味噌 鶏肉 ●卵	キャベツ・いんげん・人参 芽ひじき・干しいたけ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲●キャロットマドレーヌ★ ▲牛乳	
	10	金	●親子丼 小松菜のごま和え 味噌汁	砂糖・片栗粉・米(国産) 白ごま・砂糖	鶏肉・●卵 豆腐・赤味噌	玉ねぎ・人参・みつば 小松菜・白菜・しめじ 大根・人参	かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲せんべい(雪の宿) フルーツ(みかん) ▲牛乳	
	11	土	焼うどん チンゲン菜とツナの和え物 味噌汁	うどん・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・人参・コーン 玉ねぎ	塩・醤油・ウスターソース かつおだし・醤油 かつおだし		▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	
	14	火	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 ブロッコリーのサラダ フライドポテト スープ	米(国産) 小麦粉・マヨドレ マヨドレ フライドポテト・油	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・しめじ	塩 塩 チキンコンソメ	ハイハイ お茶	●お好み焼き焼き★ ▲牛乳	
	15	水	ごはん サバの味噌煮 小松菜の和え物 根菜の煮物 すまし汁	米(国産) 砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖 麩	サバ・赤味噌	おろし生姜 小松菜・キャベツ・人参 れんこん・人参・ごぼう・しいたけ 玉ねぎ・みつば	かつおだし・みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	白玉ぜんざい(以上児)★ 塩おにぎり(未満児)★ お茶	
	16	木	ごはん チキンカツ 大根と厚揚げの煮物 具だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖	鶏肉 絹厚揚げ 赤味噌	大根・いんげん かぼちゃ・白菜・しめじ・人参・白ねぎ	塩・とんかつソース かつおだし・醤油・酒・みりん かつおだし	▲ウエハース お茶	▲ジャムサンド★ ▲牛乳	
	17	金	ごはん 白身魚の土佐焼 もやしとほうれん草の和え物 五目きんぴら 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖 こんにゃく・油・砂糖	ホキ・かつお節 豆腐・赤味噌	ほうれん草・もやし・人参 ごぼう・れんこん・人参・グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲ビスコ ▲牛乳	
	18	土	中華丼 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・片栗粉・米(国産)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン チンゲン菜・えのきだけ・人参 バナナ	中華だし・醤油・酒・塩 中華だし・醤油・塩		ソフトせんべい ▲牛乳	
	20	月	▲チキンカレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン オレシ	▲カレールー	ハイハイ お茶	▲レーズンコーン★ ▲牛乳	
	21	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 粉吹芋 チンゲン菜とまいたけのソテー スープ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 じゃが芋 油	鶏肉	おろし生姜 ドライパセリ チンゲン菜・キャベツ・まいたけ・人参 わかめ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とんかつソース・醤油・酒 塩 チキンコンソメ・醤油 チキンコンソメ	▲マンナビスケット お茶	▲ドーナツ★ ▲牛乳	
	22	水	ごはん サケの塩焼 白菜と春菊のごま和え 大根と豚肉の煮物 味噌汁	米(国産) 油 白ごま・砂糖 砂糖	サケ 豚肉 赤味噌	白菜・春菊・もやし・人参・しめじ 大根 かぼちゃ・玉ねぎ・みつば	塩 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	大学芋★ ▲牛乳	
	23	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきともやしのサラダ ●中華風卵スープ	米(国産) 油・砂糖・片栗粉 マヨドレ	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 ●卵	ニラ・にんにく・おろし生姜 芽ひじき・もやし・人参・コーン・きゅうり 玉ねぎ・みつば	中華だし・醤油・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	ソフトサラダ フルーツ(りんご) ▲牛乳	
	24	金	ごはん アジの揚げ煮 小松菜の納豆和え きのこ汁	米(国産) 片栗粉・油・砂糖	あじ 納豆 うす揚げ・赤味噌	小松菜・白菜・人参 まいたけ・しいたけ・しめじ・えのきだけ・玉ねぎ・人参	酒・塩・かつおだし・醤油 醤油・かつおだし かつおだし	▲ウエハース お茶	切干大根もち★ お茶	
	25	土	五目うどん もやしの和え物 フルーツ(オレンジ)	うどん 砂糖	豚肉・うす揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ もやし・きゅうり・人参 オレシ	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油		▲マリービスケット ▲牛乳	
	27	月	ごはん サケの南部焼 白菜としめじの和え物 大根のそぼろ煮 味噌汁	米(国産) 砂糖・白ごま・油 砂糖 油・砂糖・片栗粉 さつま芋	サケ 鶏ミンチ 赤味噌	白菜・しめじ・人参 大根・おろし生姜・いんげん 玉ねぎ・人参	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	きんぴらお焼き★ お茶	
	28	火	お弁当の日						ハイハイ お茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳
	29	水	麦入りごはん 吉野煮 ●ほうれん草の彩り和え(卵) 味噌汁	米(国産)・押麦 砂糖・片栗粉 砂糖 麩	鶏肉・絹厚揚げ ●鰹糸卵 赤味噌	人参・ごぼう・しいたけ・いんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	かつおだし・醤油・酒 醤油・かつおだし かつおだし	▲マンナビスケット お茶	ミニアスパラガス フルーツ(みかん) ▲牛乳	
	30	木	▲ロールパン ●手作りのハンバーグ ゆでブロッコリー かぶとウインナーのスープ デザート(みかんゼリー)	▲ロールパン パン粉・油・砂糖 果実入りみかんゼリー	牛豚ミンチ・●卵 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー かぶ・キャベツ・人参・しめじ	塩・ケチャップ・とんかつソース チキンコンソメ チキンコンソメ	▲ウエハース お茶	▲●ロールケーキ ▲牛乳	
	31	金	ごはん 白身魚の塩こうじ揚げ 小松菜ときのこの和え物 豚汁	米(国産) 小麦粉・油 砂糖 こんにゃく	ホキ 豚肉・うす揚げ・赤味噌	小松菜・しめじ・えのきだけ・もやし・人参 大根・ごぼう・人参・白ねぎ	塩麩 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	ソフトせんべい ▲牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。