

1月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			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	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
4	月	ハヤシライス マカロニサラダ デザート（みかんゼリー）	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン	油・米(国産) マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) みかんゼリー	ハヤシフレーク	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	せんべい（ぼたぼた焼） ▲牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
5	火	ごはん マスのマヨドレ焼 ゆでブロッコリー フライドポテト 味噌汁	ます 赤みそ	ドライパセリ ブロッコリー 玉ねぎ・人参・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油・卵なしマヨネーズ フライドポテト・油	塩 塩 塩 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ミニアスバラガス フルーツ（みかん） ▲牛乳	アスバラガスビスケット みかん ▲牛乳
6	水	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ ポテトサラダ ゆでブロッコリー（コンソメ味） 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン ミックスベジタブル ブロッコリー 小松菜・しめじ・白菜	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 じゃが芋・卵なしマヨネーズ	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 中華だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲紅白蒸しパン★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ストロベリーソース・小麦粉・▲牛乳 ▲牛乳
7	木	●親子丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉・●卵 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・緑豆もやし・えのきたけ わかめ・人参	砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖	だし・醤油・本みりん だし・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	七草風粥（ほうれん草）★ お茶	米(国産)・人参・ほうれん草 だし・醤油・塩 麦茶
8	金	麦入りごはん フィッシュフライ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・白菜	米(国産)・押麦 小麦粉・パン粉・油 砂糖 おつゆ麩	塩 だし・醤油・料理酒・本みりん だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	▲ビスケット（シガーフライ） フルーツ（りんご） ▲牛乳	▲シガーフライ りんご ▲牛乳
9	土	ツナスパゲティ チンゲン菜とコーンの和え物 スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・ピーマン・のり チンゲン菜・緑豆もやし・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	スパゲティ・油 砂糖 じゃが芋	中華だし・料理酒・塩・醤油 だし・醤油 チキンコンソメ			▲せんべい（雪の宿） ▲牛乳	▲せんべい（雪の宿） ▲牛乳
12	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	わかめおにぎり★ お茶	米(国産)・わかめご飯の素 麦茶
13	水	お弁当の日					▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい（ぼたぼた焼） ▲牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
14	木	ごはん サバの西京焼 キャベツとインゲンの和え物 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁	さば・白みそ 凍り豆腐	キャベツ・さやいんげん・人参 ひじき・人参・グリーンピース 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 油・砂糖	本みりん だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲せんべい（雪の宿） フルーツ（パイナップル） ▲牛乳	▲せんべい（雪の宿） パイナップル（缶詰） ▲牛乳
15	金	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	豆腐・豚ひき肉・高野豆腐・赤みそ ●卵	ニラ・にんにく・しょうが ひじき・緑豆もやし・人参・コーン・きゅうり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 卵なしマヨネーズ	中華だし・醤油・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	▲きなこトースト★ ▲牛乳	▲食パン・きな粉 ▲マーガリン・砂糖 ▲牛乳
16	土	中華丼 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン チンゲン菜・えのきたけ バナナ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・醤油・料理酒・塩 中華だし・醤油・塩			ミニアスバラガス ▲牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳
18	月	ごはん マスのごま味噌焼 白菜とコーンの和え物 昆布イリチー すまし汁	ます・赤みそ 凍り豆腐	白菜・コーン・人参 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・白ごま・油 砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖	本みりん・料理酒 だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲●キャロットマドレーヌ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲マーガリン ●卵・砂糖・人参 ▲牛乳
19	火	ごはん 鶏肉の照焼 キャベツの塩昆布和え 五目きんぴら 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 ごぼう・さやいんげん・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ツナ味噌おにぎり★ お茶	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
20	水	麦入りごはん アジの揚げ煮 小松菜の納豆和え きのこ汁	あじ 納豆 油揚げ・赤みそ	小松菜・白菜・人参 まいたけ・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖	だし・料理酒・醤油 醤油・だし だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲ビスコ ▲牛乳	▲ビスコ ▲牛乳
21	木	ごはん 豚肉のおかか炒め ●▲春雨の酢の物 味噌汁	豚肉・かつお節 ●▲ハム 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・酢・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	●お好みねぎ焼き★ お茶	青ねぎ・ミニさつま揚げ・スライス・かつお節・小麦粉 ●卵・油・お好み焼ソース 麦茶
22	金	▲大根ときのこの和風カレー キャベツのサラダ フルーツ（オレンジ）	鶏肉	大根・玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ・まいたけ キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	油・米(国産) 卵なしマヨネーズ	だし・▲カレールウ	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	さつま芋入り黒糖ういろ★ お茶	上新粉・小麦粉 黒砂糖・さつま芋 麦茶
23	土	五目うどん もやしの和え物 フルーツ（バナナ）	豚肉・豚肉・油揚げ ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ 緑豆もやし・小松菜・人参 バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油			せんべい（ぼたぼた焼） ▲牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 チンゲン菜のおかか和え じゃが芋とさつま揚げの煮物 すまし汁	鶏肉・赤みそ かつお節 ミニさつま揚げスライス	チンゲン菜・キャベツ・人参 グリーンピース 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲お麩ラスク★ ▲牛乳	おつゆ麩・▲マーガリン きな粉・砂糖 ▲牛乳
26	火	ひじきごはん ●五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	油揚げ ●卵 赤みそ	人参・ひじき 玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・白ごま	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 塩・醤油 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ（バナナ） ▲牛乳	▲エースコイン バナナ ▲牛乳
27	水	中華風ピラフ 鶏肉の竜田揚げ ナムル 中華スープ デザート（みかんゼリー）	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 青ねぎ	調合ごま油・米(国産) でん粉・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 じゃが芋 みかんゼリー	中華だし・塩・醤油 醤油・料理酒・本みりん 醤油 中華だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲●ロールケーキ(バナナ) ▲牛乳	●▲スライスロール(バナナ) 黄桃(缶詰)・パイナップル（缶詰） ▲牛乳
28	木	ごはん サバの塩焼 ●ほうれん草の菜種和え 豚汁	さば ●卵 豚肉・油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜 大根・人参・青ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖 つきこんにゃく	塩 醤油・だし だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲ビスケット（シガーフライ） フルーツ（黄桃） ▲牛乳	▲シガーフライ 黄桃(缶詰) ▲牛乳
29	金	麦入りごはん 吉野煮 さつま芋の天ぷら 味噌汁	鶏肉・生揚げ 赤みそ	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉 さつま芋・小麦粉・油 おつゆ麩	だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	▲ヨーグルトパンケーキ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
30	土	豚　丼 キャベツの和え物 味噌汁	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・かぼちゃ	砂糖・米(国産) 砂糖 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん だし・醤油 だし			ミニアスバラガス ▲牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。