

1月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	火	ハヤシライス マカロニサラダ デザート(巨峰ゼリー)	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 巨峰ゼリー	■ハヤシルウ	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	たべるいりこ★ →1才はせんべいのみ せんべい(皇たべよ) ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■成型せんべい ▲牛乳
5	水	麦入りごはん 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 生揚げ・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)・押麦 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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
6	木	お弁当の日					ハイハイビスケット お茶	■たべっ子ハイハイビスケット 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
7	金	麦入りごはん 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・人参・わかめ	米(国産)・押麦 ■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	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	七草粥★ お茶	米(国産)・七草 だし・■醤油・塩 麦茶
8	土	ツナスパゲティ チンゲン菜の和え物 スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・赤ハプリカ・ピーマン・のり チンゲン菜・太もやし・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	■スパゲティ・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・料理酒・塩・■醤油 だし・■醤油 コンソメ			ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
11	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(黄桃)	鶏肉 ツナフレーク	しょうが ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 コンソメ	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 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
12	水	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 ■おつゆ粒	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	さつま芋入り黒糖ういろう★ ▲牛乳	白玉粉・■小麦粉 黒砂糖・さつま芋 ▲牛乳
13	木	ごはん ●手作りハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	牛豚ひき肉・●卵 凍り豆腐・赤みそ	玉ねぎ ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参	米(国産) ■パン粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・とんかつソース だし	ハイハイビスケット お茶	■たべっ子ハイハイビスケット 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
14	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(りんご)	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 りんご	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■/▲カレーウ コンソメ	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	ふんわりクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
15	土	中華丼 中華スープ フルーツ(バナナ)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン チンゲン菜・えのきたけ バナナ	油・でん粉・米(国産) 緑豆春雨	鶏がらスープ・■醤油・料理酒・塩 鶏がらスープ			せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
17	月	麦入りごはん 鶏肉のこま煮 キャベツの塩昆布和え ●高野豆腐の卵とし 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなこちんすこう★ ▲牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
18	火	ごはん サケの塩こうじ焼 白菜の和え物 きんぴら 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	白菜・しめじ・人参 ごぼう・さやいんげん・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	米(国産) 油 砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	かぼちゃマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・かぼちゃ ▲牛乳
19	水	ごはん 鶏肉のみそ照焼 花野菜サラダ ▲バターコーン すまし汁	鶏肉・白みそ	カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・人参 コーン 人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲バター さつま芋	本みりん・料理酒 塩 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	小松菜じゃこおにぎり★ お茶	米(国産)・小松菜 しらす・塩 麦茶
20	木	麦入りごはん アンの揚げ煮 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	ハイハイビスケット お茶	■たべっ子ハイハイビスケット 麦茶	▲ツナサンド★ ▲牛乳	■▲パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・きゅうり ▲牛乳
21	金	ごはん 麻婆豆腐 ひじきともやしのサラダ フルーツ(みかん)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	ニラ・にんにく・しょうが ひじき・太もやし・人参・コーン・きゅうり みかん	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・■醤油・塩 ■醤油	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	ハッシュドポテト★ ▲牛乳	じゃが芋・でん粉 ごま油・塩 ▲牛乳
22	土	のっぺうどん ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 太もやし・ほうれん草・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
24	月	ごはん ▲チキンのチーズ焼 コーンとキャベツのサラダ さつま揚げと小松菜のソテー スープ	鶏肉・▲ミックスチーズ 平天	コーン・キャベツ・きゅうり 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油 砂糖・油 油 コーン 人参・青ねぎ じゃが芋	■酢・塩 コンソメ コンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲うぐいす豆ホットケーキ★ ▲牛乳	■ホットケーキミックス・▲牛乳 ▲バター・うぐいす豆煮 ▲牛乳
25	火	麦入りごはん サバの塩焼 ●ほうれん草の菜種和え 豚汁 フルーツ(みかん缶)	さば ●卵 豚肉・赤みそ	ほうれん草・白菜 大根・人参・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 つきこんにゃく・さつま芋	塩 ■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	麦ロールジャムサンド★ ▲牛乳	■ロールパン(卵・乳なし) いちごジャム ▲牛乳
26	水	麦入りごはん 吉野煮 かぼちゃの磯辺揚げ ▲ヨーグルト	鶏肉・生揚げ ▲ヨーグルト	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん かぼちゃ・あおさのり	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉 ■小麦粉・油	だし・■醤油・料理酒	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	さつま芋ビスケット★ ▲牛乳	さつま芋・白ごま・砂糖 塩・■小麦粉・油 ▲牛乳
27	木	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(ももゼリー)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが 太もやし・小松菜・人参 青ねぎ	ごま油・米(国産) でん粉・油 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋 ももゼリー	鶏がらスープ・塩・■醤油 ■醤油・料理酒・本みりん ■醤油 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	■たべっ子ハイハイビスケット 麦茶	▲お誕生会ケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・▲ホイップクリーム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
28	金	ごはん ●五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	●卵 赤みそ	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	米(国産) 油・砂糖 砂糖・白ごま ■おつゆ粒	■醤油・本みりん・だし 塩・■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★ ▲牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節 ■小麦粉・油・とんかつソース ▲牛乳
29	土	豚 丼 ごぼうサラダ 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ごぼう・人参・きゅうり しめじ・大根	砂糖・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん ■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
31	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 チンゲン菜のおかか和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	鶏肉・赤みそ かつお節 生揚げ	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	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	野菜蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・野菜&果物ジュース ▲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。