

1月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳

日曜日	曜付日	屋敷	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	水	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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	たべるいりこ★ 0.1才はせんべいのみ せんべい(星たべよ) ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■星型せんべい ▲牛乳
5	木	そぼろ丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	コーン・さやいんげん キャベツ・きゅうり・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参 りんご	米(国産)・油・砂糖	■醤油・本みりん・塩・だし だし	アンパンマンのペビーせんべい お茶	ペビーせんべい 麦茶	豆乳ハンケーキブルーベリージャム添え★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム ▲牛乳
6	金	ごはん 白身魚の塩こうじ焼 白菜の和え物 レンコンきんぴら 味噌汁	ホキ 豚肉 豆腐・油揚げ・赤みそ	白菜・ブロッコリー・人参 れんこん・人参 玉ねぎ	米(国産) 油 砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま	塩こうじ だし・■醤油 ■醤油・本みりん・料理酒・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	七草風粥★ お茶	米(国産)・七草 だし・■醤油・塩 麦茶
7	土	和風スパゲティ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉	白身・ブロッコリー・しめじ・さやいんげん・こんにゃく 玉ねぎ・わかめ オレンジ	■スパゲティ・油・でん粉 ■おつゆ麩	塩・だし・■醤油 だし・■醤油・塩			ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
10	火	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼 スパゲティサラダ スープ フルーツ(黄桃)	鶏肉 まぐろフレーク	しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■トマトケチャップ・■ピルパルソース・■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	▲ヨーグルトマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
11	水	麦入りごはん サバのカレー風味揚げ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	さば 生揚げ 赤みそ	しょうが 大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・白菜	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・料理酒・カレーパウダー 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	▲海苔マヨトースト★ ▲牛乳	■/▲食パン・あおさのり マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
12	木	麦入りごはん 豚肉のおかか炒め 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節 しらす 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり 人参・青ねぎ バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■酢・■醤油 だし	アンパンマンのペビーせんべい お茶	ペビーせんべい 麦茶	▲黒糖お麩ラスク★ ▲牛乳	■おつゆ麩・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
13	金	▲チキンカレー マロニーの甘酢和え デザート(もちゼリー)	鶏肉	玉ねぎ・人参 人参・ほうれん草	じゃが芋・油・米(国産) マロニー・ごま油・砂糖 もちゼリー	■/▲カレールー ■酢・■醤油	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲きなこクッキー★ ▲牛乳	■ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
14	土	のっぺいうどん 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			ミニアスパラガス ▲牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
16	月	麦入りごはん 鶏肉のごま煮 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	だし・■醤油・本みりん・料理酒	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ウインナーとコーンのマヨ煎しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・ウインナー・コーン ▲牛乳
17	火	麦入りごはん アジのみぞれあん 小松菜の和え物 かぼちゃの旨煮 味噌汁	あじ 豆腐・赤みそ	大根おろし 小松菜・白菜・しめじ・人参 かぼちゃ 人参・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 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	▲ヨーグルト イチゴジャム添え★ お茶	▲ヨーグルト・砂糖 いちごジャム 麦茶
18	水	ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ(りんご)	鶏肉 油揚げ・赤みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・ブロッコリー・コーン ほうれん草・人参 りんご	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲きなこバターサンド★ ▲牛乳	■/▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
19	木	お弁当の日					アンパンマンのペビーせんべい お茶	ペビーせんべい 麦茶	せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	■ほたほた焼き ▲牛乳
20	金	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・白菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ・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	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
21	土	中華丼 もやしの和え物 中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン 太もやし・さやいんげん・人参 チンゲン菜・人参	油・でん粉・米(国産) 砂糖 緑豆春雨	鶏がらスープ・■醤油・料理酒・塩 だし・■醤油 鶏がらスープ			ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
23	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 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	ごまちんすこう★ ▲牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
24	火	麦入りごはん サバの塩焼 ●ほうれん草の菜種和え きのこ汁 フルーツ(みかん缶)	さば ●卵 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜 まいたけ・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 油 油・砂糖	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	▲バナナとココアのケーキ★ ▲牛乳	■ホットケーキミックス・ココアパウダー ▲牛乳・バナナ ▲牛乳
25	水	麦入りごはん 吉野煮 ちくわの磯辺揚げ ▲ヨーグルト	鶏肉・生揚げ ■ちくわ ▲ヨーグルト	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん 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	せんべい(星たべよ) ▲牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
26	木	ごはん ●五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁 フルーツ(バナナ)	●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 バナナ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・白ごま ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・だし 塩・■醤油 だし	アンパンマンのペビーせんべい お茶	ペビーせんべい 麦茶	お好み焼き★ ▲牛乳	■お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参 油・■とんかつソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳
27	金	▲ロールパン ▲コロケ カレーマヨサラダ 冬野菜ポトフ	大豆 鶏肉	きゅうり・人参 大根・人参・ブロッコリー・玉ねぎ	■/▲ロールパン ■/▲コロケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー コンソメ	ハイハイ お茶	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
28	土	豚 丼 ごぼうサラダ 味噌汁	豚肉 まぐろフレーク 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			ミニアスパラガス ▲牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
30	月	麦入りごはん 白身魚の揚げ煮 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 大根・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 つきこんにゃく・さつま芋	だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	レーズン入りふんわりクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
31	火	中華風ピラフ 鶏肉のねぎ焼 ナムル 中華スープ デザート(りんごゼリー)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・人参・コーン 青ねぎ 太もやし・小松菜・人参 干しいたけ	ごま油・米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋 りんごゼリー	鶏がらスープ・塩・■醤油 ■醤油・本みりん ■醤油 鶏がらスープ	■マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 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・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲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。