

# 1月給食予定献立表

アレルギー表示

■小麦 ●卵 ▲乳

| 日曜日 | 曜 | 昼食  | 主な材料と体内での働き                 |   |   |   | AMおやつ (Oのみ)  |              | PMおやつ<br>★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   | 木 | ホークハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>デザート (りんごゼリー)                       | 豚肉<br>まぐろフレーク               | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・人参                                   | 油・米(国産)<br>■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>りんごゼリー   | ■ハヤシルフ<br>塩                                 | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | 黒糖蒸しパン★<br>▲牛乳                        | ■小麦粉・ベーキングパウダー<br>黒砂糖<br>▲牛乳                            |
| 5   | 金 | 麦入りごはん<br>サバのみぞれあん<br>さつま芋の旨煮<br>ブロッコリーのごま和え<br>味噌汁         | さば<br>豆腐・赤みそ                | 大根おろし<br>ブロッコリー・人参<br>玉ねぎ・わかめ                         | 米(国産)・押麦<br>油・砂糖・でん粉<br>さつま芋<br>白ごま・砂糖      | 塩・だし・料理酒・■醤油<br>■醤油・本みりん・だし<br>■醤油・だし<br>だし | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | 七草粥★<br>お茶                            | 米(国産)・七草<br>だし・■醤油・塩<br>麦茶                              |
| 6   | 土 | 豚汁<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁   | 豚肉<br>■ちくわ<br>油揚げ・赤みそ       | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>ごぼう・人参・コーン<br>大根・さやいんげん             | 砂糖・米(国産)<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)                  | だし・■醤油・本みりん<br>■醤油<br>だし                    |              |              | クラッカー (ルヴァン)<br>▲牛乳                   | ■クラッカー<br>▲牛乳   |
| 9   | 火 | ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース焼<br>ポテトサラダ<br>●たまごスープ                   | 鶏肉<br>●卵                    | しょうが<br>ブロッコリー・人参・コーン<br>玉ねぎ・ほうれん草                    | 米(国産)<br>油・砂糖<br>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・■こんかつソース・■醤油・料理酒<br>塩<br>コンソメ    | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | 2色ゼリー★<br>▲牛乳                         | 糖類・ぶどうジュース<br>砂糖・ダースゼリー(みかんF6)<br>▲牛乳                   |
| 10  | 水 | 麦入りごはん<br>白身魚のカレー風味揚げ<br>大根と厚揚げの煮物<br>味噌汁                   | ホキ<br>生揚げ<br>赤みそ            | しょうが<br>大根・人参・さやいんげん<br>かぼちゃ・白菜                       | 米(国産)・押麦<br>砂糖・でん粉・油<br>砂糖<br>■おつゆ          | ■醤油・料理酒・カレーパウダー<br>だし・■醤油・料理酒・本みりん<br>だし    | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ▲ビスケット (シガフライ)<br>▲牛乳                 | ■シガフライ<br>▲牛乳   |
| 11  | 木 | ごはん<br>豚肉のおかか炒め<br>●▲春雨の酢の物<br>味噌汁<br>フルーツ (バナナ)            | 豚肉・かつお節<br>■●▲ハム<br>油揚げ・赤みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>きゅうり<br>小松菜・人参<br>バナナ                  | 米(国産)<br>油・砂糖<br>緑豆春雨・砂糖                    | ■醤油・本みりん・料理酒<br>だし・■酢・■醤油<br>だし             | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | 水ようかん★<br>▲牛乳                         | 糖類・こしあん<br>塩<br>▲牛乳                                     |
| 12  | 金 | ピピンパ<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ (りんご) (0.1才はオレンジ)           | 豚ひき肉・大豆たんぱく<br>豆腐・赤みそ       | チンゲン菜・玉ねぎ・人参・コーン<br>キャベツ・ブロッコリー・人参<br>玉ねぎ・わかめ<br>りんご  | 油・米(国産)<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)                   | 塩・■焼肉のだれ<br>だし                              | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ▲黒糖お麩ラスク★<br>▲牛乳                      | ■おつゆ・▲バター<br>黒砂糖<br>▲牛乳                                 |
| 13  | 土 | のっぺうどん<br>白菜の和え物<br>フルーツ (バナナ)                              | 鶏肉                          | 大根・干しいたけ・青ねぎ<br>白菜・チンゲン菜・人参<br>バナナ                    | ■うどん・でん粉<br>砂糖                              | だし・■醤油・本みりん・塩<br>だし・■醤油                     |              |              | ミニアスバラガス<br>▲牛乳                       | ■アスバラガスビスケット<br>▲牛乳                                     |
| 15  | 月 | お弁当の日   |                             |   |   |   | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ソフトせんべい<br>▲牛乳                        | ■ソフトせんべい<br>▲牛乳   |
| 16  | 火 | 麦入りごはん<br>アジの塩焼<br>白菜としめじの和え物<br>味噌汁<br>フルーツ (みかん缶)         | あじ<br>豆腐・赤みそ                | 小松菜・白菜・しめじ・人参<br>人参・わかめ<br>みかん(缶詰)                    | 米(国産)・押麦<br>油<br>砂糖                         | 塩<br>だし・■醤油<br>だし                           | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | ウインナーとコーンのマヨ蒸しパン★<br>▲牛乳              | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・ウインナー・コーン<br>▲牛乳    |
| 17  | 水 | ごはん<br>豚肉と野菜の甘酢炒め<br>花野菜サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ (りんご) (0.1才はバナナ) | 豚肉<br>赤みそ                   | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ<br>カリフラワー・ブロッコリー・コーン<br>人参・青ねぎ<br>りんご | 米(国産)<br>油・砂糖・でん粉<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>じゃが芋 | 料理酒・塩・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ<br>だし          | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ごまちゃんごう★<br>▲牛乳                       | ■小麦粉・白ごま・油<br>砂糖・塩<br>▲牛乳                               |
| 18  | 木 | 麦入りごはん<br>白身魚の揚げ煮<br>チンゲン菜の納豆和え<br>味噌汁                      | ホキ<br>納豆<br>豚肉・赤みそ          | チンゲン菜・白菜・人参<br>玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ                         | 米(国産)・押麦<br>油・砂糖                            | だし・料理酒・■醤油<br>■醤油・だし<br>だし                  | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | クラッカージャムサンド★<br>▲牛乳                   | ■クラッカー<br>いちごジャム<br>▲牛乳                                 |
| 19  | 金 | 麦入りごはん<br>鶏肉のねぎ焼<br>コーンとキャベツのサラダ<br>さつま揚げと小松菜のソテー<br>味噌汁    | 鶏肉<br>平天<br>豚肉・赤みそ          | 青ねぎ<br>コーン・キャベツ・きゅうり<br>小松菜・人参・玉ねぎ<br>わかめ             | 米(国産)・押麦<br>砂糖・油<br>砂糖・油<br>油<br>じゃが芋       | ■醤油・本みりん<br>■酢・塩<br>コンソメ<br>だし              | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | 抹茶もちち豆腐マフィン★<br>▲牛乳                   | ■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶<br>砂糖・豆腐<br>▲牛乳                       |
| 20  | 土 | 中華丼<br>シューマイ<br>中華スープ                                       | 豚肉<br>■しゅうまい                | 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン<br>チンゲン菜・人参                      | 油・でん粉・米(国産)                                 | 鶏がらスープ・■醤油・料理酒・塩<br>鶏がらスープ                  |              |              | クラッカー (ルヴァン)<br>▲牛乳                   | ■クラッカー<br>▲牛乳   |
| 22  | 月 | ▲大根の和風カレー<br>マロニーの甘酢和え<br>フルーツ (黄桃缶)                        | 豚肉・■鶏レバー煮込み                 | 大根・玉ねぎ・人参・まいたけ・えのきだけ<br>人参・ほうれん草<br>黄桃(缶詰)            | 米(国産)・油<br>マロニー・ごま油・砂糖                      | だし・■▲カレールー<br>■酢・■醤油                        | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | せんべい (ほだほだ焼)<br>▲牛乳                   | ■ほだほだ焼き<br>▲牛乳  |
| 23  | 火 | ごはん<br>赤魚の塩こうじ焼<br>小松菜の和え物<br>かぼちゃの旨煮<br>味噌汁                | 赤魚<br>油揚げ・赤みそ               | 小松菜・白菜・人参<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ・人参                           | 米(国産)<br>油<br>砂糖<br>砂糖                      | 塩こうじ<br>■醤油・だし<br>だし・■醤油・本みりん<br>だし         | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | ▲きなこクッキー★<br>▲牛乳                      | ■ホットケーキミックス・きな粉・砂糖<br>▲バター・▲牛乳<br>▲牛乳                   |
| 24  | 水 | ごはん<br>●五目卵<br>大豆といりこのごまがらめ<br>(0.1才はいりこなし)<br>味噌汁          | ●卵<br>大豆・いりこ<br>赤みそ         | 玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん<br>玉ねぎ                            | 米(国産)<br>油・砂糖<br>でん粉・油・白ごま・砂糖<br>さつま芋・■おつゆ  | ■醤油・本みりん・だし<br>■醤油・本みりん<br>だし               | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ▲ヨーグルト ブルーベリージャム添え★<br>お茶             | ■ヨーグルト・砂糖<br>ブルーベリージャム<br>麦茶                            |
| 25  | 木 | 麦入りごはん<br>吉野煮<br>ちくわの磯辺揚げ<br>味噌汁                            | 豚肉・生揚げ<br>■ちくわ<br>赤みそ       | 大根・人参・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん<br>あおさのり<br>人参・青ねぎ             | 米(国産)・押麦<br>砂糖・でん粉<br>■小麦粉・油<br>じゃが芋        | だし・■醤油・料理酒<br>だし                            | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | たべるいりこ★<br>0.1さいはビスコのみ<br>▲ビスコ<br>▲牛乳 | いりこ・白ごま・砂糖<br>■醤油・本みりん<br>■▲ビスコ<br>▲牛乳                  |
| 26  | 金 | ごはん<br>回鍋肉 (鶏レバー入)<br>蒸しかぼちゃ<br>中華スープ<br>フルーツ (パイナップル)      | ■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ<br>豆腐       | キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく<br>かぼちゃ<br>人参・干しいたけ<br>パイナップル(缶詰)  | 米(国産)<br>油・砂糖                               | 料理酒・■醤油<br>鶏がらスープ                           | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | ▲あずきスコーン★<br>▲牛乳                      | ■ホットケーキミックス・▲バター<br>▲牛乳・粒あん<br>▲牛乳                      |
| 27  | 土 | イタリアンスパゲティ<br>コーンサラダ<br>スープ                                 | ウインナー                       | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>コーン・キャベツ・きゅうり・人参<br>白菜・チンゲン菜           | ■スパゲティ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)                  | コンソメ・トマトケチャップ<br>コンソメ                       |              |              | やわらかおかき<br>▲牛乳                        | やわらかおかき (のり塩味)<br>▲牛乳                                   |
| 29  | 月 | ごはん<br>鶏肉の味噌焼<br>チンゲン菜のおかか和え<br>ずまし汁                        | 鶏肉・赤みそ<br>かつお節              | チンゲン菜・キャベツ・人参<br>玉ねぎ・人参・わかめ                           | 米(国産)<br>砂糖・油<br>砂糖                         | 本みりん<br>だし・■醤油<br>だし・■醤油・塩                  | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | しらす入りお好み焼き★<br>▲牛乳                    | ■お好み焼き粉・しらす・キャベツ・人参<br>油・■こんかつソース・あおさのり・かつお節<br>▲牛乳     |
| 30  | 火 | ▲ロールパン<br>▲コロック<br>カレーマヨサラダ<br>冬野菜ポトフ                       | 大豆<br>ウインナー                 | きゅうり・人参<br>大根・人参・ブロッコリー・玉ねぎ                           | ■▲ロールパン<br>■▲コロック・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)       | カレーパウダー<br>コンソメ                             | 野菜ハイハイ<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>麦茶 | ミニアスバラガス<br>▲牛乳                       | ■アスバラガスビスケット<br>▲牛乳                                     |
| 31  | 水 | ゆかりごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ナムル<br>中華スープ<br>デザート (ももゼリー)            | 鶏肉                          | しょうが<br>太もやし・小松菜・人参<br>白菜・玉ねぎ・干しいたけ                   | 米(国産)<br>■小麦粉・でん粉・油<br>白ごま・砂糖・ごま油<br>ももゼリー  | ゆかり<br>■醤油・料理酒<br>■醤油<br>鶏がらスープ             | ハイハイ<br>お茶   | ハイハイ<br>麦茶   | お誕生会ケーキ (ココア) ★<br>▲牛乳                | ■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖<br>豆腐・油・いちごジャム・みかん(缶詰)<br>▲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。