

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
4	木	五目ちらし寿司 ちくわ磯辺揚げ なます さつまいもきんとん 麩のすまし汁	牛乳 カラフルカップ	卵、えび、ちくわ、かつお節 牛乳	米、砂糖、ごま、小麦粉、油 さつまいも、麩、カステラ ホイップクリーム	人参、干しいたけ、れんこん 海苔、大根、りんご、小松菜 みかん缶、パイン缶
5	金	みそラーメン しゅうまい ★はりはり漬け★ みかん	牛乳 ★鬼まんじゅう★	豚肉、牛乳	中華麺、砂糖、ごま油、片栗粉 しゅうまい皮、ごま、さつまいも 小麦粉、油	もやし、きゃべつ、人参、たけのこ コーン、ねぎ、にら、玉ねぎ、みかん 干しいたけ、切り干し大根、水菜
6-20	土	親子丼 マカロニサラダ じゃがいもと油揚げ味噌汁	牛乳 蒸しパン	鶏肉、卵、なると、油揚げ かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、マカロニ、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター	玉ねぎ、人参、こんにゃく、海苔 きゅうり、コーン、玉ねぎ、きゃべつ わかめ
9-23	火	きな粉トースト カレーシチュー 小魚サラダ みかん 牛乳	お茶 ★五平もち★	きな粉、豚肉、しらす 牛乳、みそ、チーズ	食パン、マーガリン、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油 ごま、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、きゃべつ、ブロッコリー コーン、みかん
10-24	水	ごはん サーモンフライ マッシュポテト ★治部煮★ きゃべつともやし味噌汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	鮭、卵、バター、牛乳 鶏肉、かつお節、油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、クラッカー タルタルソース、じゃがいも 砂糖、片栗粉、オレンジジュース ゼリーの素	コーン、たけのこ、人参、ごぼう れんこん、こんにゃく、干しいたけ ほうれん草、きゃべつ、もやし
11-25	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨とひじきのサラダ 中華スープ	牛乳 ショートブレッド	豆腐、豚肉、大豆、みそ 卵、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 春雨、小麦粉、バター	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、絹さや たけのこ、干しいたけ、ひじき きゃべつ、きゅうり、大根、ねぎ
12-26	金	★ほうとううどん★ 鶏天 人参とチーズサラダ バナナ	牛乳 ハムサンド	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節 鶏肉、卵、チーズ、ハム、牛乳	うどん、小麦粉、油、砂糖 食パン、ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、大根、人参、白菜 玉ねぎ、ねぎ、きゃべつ バナナ、きゅうり
13-27	土	ハヤシライス フレンチサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉、ツナ、豆腐 かつお節、牛乳、卵	米、油、じゃがいも、小麦粉 砂糖、春雨、蒸しパンミックス バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゃべつ、きゅうり ちんげん菜、干しいたけ
15-29	月	ごはん タンドリーチキン 白菜とえのき味噌汁 ブロッコリーとしめじソテー 切り干し大根炒め煮	牛乳 ストーンクッキー	鶏肉、ヨーグルト ちくわ、かつお節、豆腐、みそ 牛乳、卵	米、マカロニ、油、砂糖 小麦粉、コーンフレーク バター	ブロッコリー、しめじ、パプリカ、人参 コーン、切り干し大根、ほうれん草 干しいたけ、白菜、えのき、レーズン
16-30	火	ゆかりごはん かりかりがんも 白菜和え 肉じゃが かんぴょうかき玉汁	牛乳 キャロットケーキ	豆腐、ツナ、卵、豚肉 かつお節、牛乳	米、ごま、長いも、砂糖、片栗粉 ごま油、コーンフレーク、油、バター じゃがいも、油、蒸しパンミックス	ひじき、かぼちゃ、枝豆、かんぴょう 白菜、もやし、人参、玉ねぎ しらたき、グリーンピース、ねぎ
17-31	水	ツナサンド ポトフ あげと水菜サラダ バナナ 牛乳	お茶 ミニドリア	ツナ、豚肉、ウインナー、油揚げ 牛乳、ベーコン、チーズ	ロールパン、ノンエッグマヨネーズ 油、じゃがいも、ひよこ豆 ごま油、ごま、砂糖、米	玉ねぎ、人参、大根、きゃべつ いんげん、水菜、きゅうり、もやし バナナ
18	木	とりごぼうおこわ 鯖のソース焼き 小松菜ごま和え たぬき汁	牛乳 納豆スナック	鶏肉、油揚げ、鯖、豆腐 みそ、かつお節、牛乳 納豆	米、もち米、砂糖、油、ごま ぎょうざ皮	人参、ごぼう、枝豆、小松菜 もやし、しめじ、こんにゃく ねぎ、ほうれん草
22	月	ピビンバ 子持ちししゃも照り焼き (1・2歳児 白身魚) わかめスープ 白雪サラダ いちご	牛乳 オニオンブレッド	豚肉、鶏肉、みそ、おから ハム、かつお節、ベーコン ししゃも、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス	ねぎ、もやし、人参、切り干し大根 小松菜、きゅうり、玉ねぎ、わかめ いちご
19	金	カレーピラフ クリームソース かむかむサラダ ABCスープ りんご	牛乳 フルーツサンド	鶏肉、えび、牛乳、ツナ かつお節、豚肉	米、バター小麦粉、ごま油 砂糖、油、じゃがいも、マカロニ ロールパン、ホイップクリーム	玉ねぎ、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、枝豆、人参、切り干し大根 りんご、いちご、みかん缶、グリーンピース きゅうり
今日の給食栄養給与量			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳未満児			1.7	521	20	18
*3歳以上児			2.2	620	23	20

*1・2歳児食材変更 22日・・・ししゃも→白身魚 *10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。



*お祝い献立
*お誕生日献立
新年明けまして
おめでとうございます。

今年も子どもたちの健康と成長を願い、
安全で安心な食事作りを心がけていき
たいと思います。
今年もどうぞ宜しくお願い致します。



”1月は中部地方の郷土料理です”

- *5・19日・・・はりはり漬け (新潟県)
鬼まんじゅう (愛知県)
- *9・23日・・・五平もち (岐阜県)
- *10・24日・・・治部煮 (石川県)
- *12・26日・・・ほうとううどん (山梨県)

