



| 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・19 | 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 | 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 |
| 25 | 木 | 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 |
| 今月の給食栄養給与量 *3歳未満児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| *3歳以上児 | | | 1.7 | 521 | 20 | 18 |
| | | | 2.2 | 620 | 23 | 20 |

*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)



*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。