



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・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
お誕生日献立		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。