



1月給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年12月23日

日付	曜日	献立	午後おやつ	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4	水	鮭チャーハン 中華スープ みかん	牛乳 ラムネ	米、油	○牛乳、鮭フレーク、生揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん皮むき、にら	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
5	木	牛丼 えのきの味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃポーロ	米、しらたき、砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、生わかめ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
6	金	ハヤシライス キャベツのソテー オレンジ	牛乳 せんべい	米、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、キャベツ、根切りもやし、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルー、しょうゆ(うすくち)、食塩
7	土	チキンライス コーンスープ バナナ	クラッカー	米、油	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
10	火	ご飯・さばのごま味噌焼き おからサラダ 麩のすまし汁・りんご	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○油、ごま、焼ふ	○牛乳、さば、おから、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
11	水	★親子どんぶり 和風マカロニサラダ 大根の味噌汁・みかん	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、米、マカロニ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、かつおだし・鰹節
12	木	ご飯・まぐろの竜田揚げ 春雨サラダ ★卵スープ・バナナ	牛乳 ★コーンマヨトースト	米、○食パン、片栗粉、はるさめ(緑豆)、油、○マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、まぐろ、卵、木綿豆腐、ハム	バナナ、きゅうり、根切りもやし、たまねぎ、にんじん皮むき、○コーン缶、にら、○クリームコーン缶、しょうが	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、酒、食塩
13	金	ご飯 豚汁 みかん	ヨーグルト	米、板こんにゃく	○ソファール元気ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、生揚げ、鮭フレーク、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん皮むき、だいこん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ	かつおだし・鰹節
14	土	豚丼 玉ねぎの味噌汁 バナナ	せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
16	月	ご飯・たらのバター醤油焼き キャベツとウインナーのソテー 豆スープ・オレンジ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、バター、油	○牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、○脱脂粉乳、○卵、○粉チーズ、ベーコン	オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、根切りもやし、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、みりん、食塩、パセリ粉
17	火	パン★鶏の香草焼き 小松菜のソテー キャベツの豆乳スープ・りんご	牛乳 ★にんじんケーキ	ロールパン、クロワッサン、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、調理豆乳、ベーコン、○卵	りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、○にんじん皮むき、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、コンソメ粉末、食塩、○食塩、パセリ粉
18	水	ご飯・マーボー豆腐 かぼちゃの素揚げ わかめスープ・バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、にんじん皮むき、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム、葉ねぎ、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、しょうが	しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩
19	木	ご飯・肉じゃが ★キャベツの甘酢あえ 白菜の味噌汁・みかん	牛乳 チヂミ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、砂糖、片栗粉、ごま、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、○しらす干し	みかん、キャベツ、にんじん皮むき、はくさい、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、○にら、○コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、かつおだし・鰹節、○しょうゆ、○鶏がらだしの粉末、○食塩
20	金	ご飯・ぶりの照り焼き ★ちくわの磯辺揚げ わかめの味噌汁・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、ぶり、ちくわ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、だいこん皮むき、葉ねぎ、生わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし・鰹節、食塩
21	土	チャーハン 豆腐のスープ バナナ	りんごスティック	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの粉末、食塩
23	月	ゆかりごはん・鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 小松菜の味噌汁・みかん	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、さけ、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん皮むき、たまねぎ、ごまつな、○いちごジャム、切り干しだいこん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
24	火	ご飯・チキンナゲット マカロニナポリタン もやしのスープ・りんご	フルーツヨーグルト	米、マカロニ、片栗粉、油	○ソファール元気ヨーグルト、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏むね肉(皮なし)、ベーコン	りんご、たまねぎ、○バナナ、根切りもやし、○みかん缶、にんじん皮むき、ピーマン、にら、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
25	水	カレーライス ポテトサラダ オレンジ	牛乳 米粉のマーブルクッキー	じゃがいも、米、○米粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶(きはだ)、○調製豆乳、○きな粉	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
26	木	ご飯・厚揚げの肉みそ野菜炒め ブロッコリーの中和和え ★中華風コーンスープ・バナナ	牛乳 じゃこトースト	米、○食パン、片栗粉、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、ごま油、砂糖、すりごま、○ごま	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、中華だしの素、食塩
27	金	ご飯・牛肉の三色炒め 白菜のおかか和え しめじの味噌汁・みかん	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、○小麦粉、じゃがいも、○マーガリン、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、はくさい、にんじん皮むき、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、しめじ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし・鰹節
28	土	とり丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ	源氏パイ	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、みりん
30	月	ご飯・鮭の西京焼き ひじき豆 豆腐のすまし汁・りんご	牛乳 シュガーパイ	米、砂糖、板こんにゃく、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、ちくわ、油揚げ、ゆで大豆	りんご、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、ひじき	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
31	火	パン★ミートローフ チンゲン菜のソテー キャベツスープ・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	ロールパン、クロワッサン、○マカロニ、パン粉、○砂糖、食パン	○牛乳、牛ひき肉、ベーコン、豚ひき肉、○きな粉、卵、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん皮むき、キャベツ、コーン缶、いんげん	ケチャップ、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、食塩、○食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

1月17・31日、ひまわり・こすもす・なのはなむぎ組園児のパンはバイキング形式になります。