



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。

日	曜	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	木	鮭チャーハン コンソメスープ オレンジ	牛乳 せんべい	米、油	○牛乳、鮭フレーク、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん皮むき、根切りもやし、 ピーマン	しょうゆ(うすくち)、コンソメ・ 粉末、食塩
5	金	とり井 厚揚げの味噌汁 りんご	牛乳 米棒	米、○玄米、○水あめ、○砂糖、 砂糖、○油、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、生揚げ、 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、 葉ねぎ、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、 みりん、かつおだし・鰹節
6	土	チキンライス じゃがいものスープ バナナ	クラッカー	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、 しめじ、コーン缶、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
9	火	ご飯 鮭の塩焼き・五目煮 ちくわの味噌汁・みかん	牛乳 蒸しパン	米、○小麦粉、じゃがいも、板こんにゃく、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、ゆで大豆、ちくわ、 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、 ○いちごジャム、万能ねぎ、干しいたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、 かつおだし・鰹節、食塩
10	水	ハヤシライス ★ツナサラダ バナナ	カップでヤクルト	米、マヨネーズ	○カップでヤクルト、牛肉(肩ロース)、 ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、 キャベツ、しめじ、かぼちゃ、 きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ
11	木	ご飯・ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいものすまし汁・りんご	牛乳 マシュマロサンド	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、ぶり、かつお節	ブロッコリー、りんご、にんじん皮むき、 たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、 酒、かつおだし・鰹節、食塩
12	金	ご飯・厚揚げの肉みそ野菜炒め れんこんチップ ほうれん草の味噌汁・オレンジ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、○小麦粉、片栗粉、○無塩バター、 ○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、 ○卵、油揚げ、○粉チーズ	れんこん、オレンジ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 にんじん皮むき、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、 食塩、かつおだし・鰹節
13	土	牛井 さつまいもの味噌汁 バナナ	かぼちゃボーロ	米、しらたき、さつまいも(皮付)、 砂糖	牛肉(肩ロース)、生揚げ、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	しょうゆ(うすくち)
15	月	鮭おにぎり 豚汁 みかん	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、 板こんにゃく、○無塩バター、 ○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、 鮭フレーク、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉	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
16	火	★親子どんぶり 玉ねぎのサラダ 大根の味噌汁・バナナ	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、 ツナ油漬缶(きはだ)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 ちくわ	たまねぎ、バナナ、にんじん皮むき、 だいこん皮むき、万能ねぎ、 葉ねぎ、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、 しょうゆ(うすくち)、かつおだし・ 鰹節、○食塩
17	水	パン・★ハンバーグ ★コールスローサラダ ベーコンのスープ・りんご	牛乳 大学いも	○さつまいも、ロールパン、 クロワッサン、じゃがいも、 ○砂糖、マヨネーズ、パン粉、 砂糖、○黒ごま、食パン	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、 卵、ベーコン	キャベツ、りんご、たまねぎ、 にんじん皮むき、しめじ、 コーン缶	ケチャップ、○しょうゆ、 鶏がらだし・粉末、酢、 食塩
18	木	ご飯・さばの旨煮 かぼちゃの天ぷら 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、○小麦粉、○マーガリン、 天ぷら用バター、○砂糖、 ○コーンフレーク、油、砂糖、 焼ふ	○牛乳、さば、○卵	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、 えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、 酒、かつおだし・鰹節、 食塩
19	金	ご飯・★鶏の香草焼き ★マカロニサラダ 豆乳スープ・バナナ	牛乳 ★じゃこトースト	米、○食パン、マヨネーズ、 マカロニ、○マヨネーズ、 パン粉、○ごま	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付)、 ベーコン、大豆水煮缶、 ハム、○スライスチーズ、 ○しらす干し	バナナ、にんじん皮むき、 はくさい、きゅうり、 たまねぎ、コーン缶	コンソメ・粉末、食塩、 パセリ粉
20	土	チャーハン 豆腐のスープ バナナ	ラムネ	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)、 酒、鶏がらだし・粉末、 食塩
22	月	ご飯・さわらのねぎソース 小松菜の煮びたし はんぺんのすまし汁・りんご	牛乳 ごまクッキー	米、○小麦粉、○バター、 ○砂糖、○すりごま、 ごま油、○ごま、片栗粉	○牛乳、さわら、はんぺん、 ちくわ、かつお節	こまつな、りんご、にんじん皮むき、 葉ねぎ、万能ねぎ、 生わかめ、えのきたけ、 しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、 酢、かつおだし・鰹節、 食塩
23	火	ご飯・回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ・バナナ	牛乳 りんごのショートブレッド	米、○小麦粉、○砂糖、 ○バター、砂糖、ごま、 油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、根切りもやし、 たまねぎ、にんじん皮むき、 ほうれん草、ピーマン、 にら、黄ピーマン、 ○りんごジャム	しょうゆ、鶏がらだしの素、 酒、しょうゆ(うすくち)、 鶏がらだし・粉末、 食塩
24	水	ゆかりごはん・鮭の西京焼き 和風ポテトサラダ 白菜のすまし汁・みかん	牛乳 シュガートースト	米、じゃがいも、○食パン、 ○バター、○グラニュー糖、 砂糖	○牛乳、さけ、白みそ、 ツナ油漬缶(きはだ)	みかん、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん皮むき、 えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、みりん、 酒、酢、かつおだし・ 鰹節、食塩
25	木	ご飯・鶏肉の竜田揚げ きんぴらじゃがごぼう たっぷりきのこ味噌汁・りんご	牛乳 ★マーメイドケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 片栗粉、○バター、油、 砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん皮むき、 洗いごぼう、○マーメイド、 たまねぎ、まいたけ、 しめじ、えのきたけ、 しょうが	しょうゆ、みりん、 かつおだし・鰹節
26	金	パン・★タラのコーンマヨ焼き マカロニナポリタン ★卵スープ・オレンジ	牛乳 ちんすこう	ロールパン、クロワッサン、 ○小麦粉、○砂糖、○油、 マヨネーズ、マカロニ、 食パン	○牛乳、タラ 切り身、 木綿豆腐、卵、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、 クリームコーン缶、 万能ねぎ、ピーマン、 しめじ、コーン缶、 パセリ	ケチャップ、コンソメ・ 粉末、食塩
27	土	豚井 玉ねぎの味噌汁 バナナ	きな粉せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、○きな粉	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
29	月	ご飯・鮭の唐揚げ 切干大根の旨煮 豆腐の味噌汁・りんご	ヨーグルト	米、油、砂糖	○ソファール元気ヨーグルト、 さけ、木綿豆腐、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	りんご、にんじん皮むき、 たまねぎ、切り干しだいこん、 万能ねぎ	しょうゆ、みりん、 かつおだし・鰹節
30	火	ご飯・豚肉のトマト煮 ★ハムサラダ 野菜スープ・バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、 じゃがいも、マヨネーズ、 片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 生揚げ、ハム、大豆水煮缶、 ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 トマトジュース缶(食塩無添加)、 きゅうり、○いちごジャム、 にんじん皮むき、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、 酒、コンソメ・粉末、 食塩、カレー粉
31	水	ご飯・鶏肉のごまみそ焼き 白菜の塩昆布和え 大根と人参の味噌汁・みかん	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、○米粉、○油、○砂糖、 ごま、砂糖、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、だいこん皮むき、 にんじん皮むき、きゅうり、 万能ねぎ、○バナナ、 塩こんぶ	みりん、しょうゆ、 かつおだし・鰹節

※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日・26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。**