

1月 予定献立表

日 曜	献立名	使用材料			おやつ
		赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
4 土	ちゃんぽん みかん&キュウリの酢の物	ぶたもも かまぼこ ツナ缶	中華めん なたね油 三温糖 ごま油 いりごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし コーン缶 みかん缶 きゅうり レタス	お菓子 ミルク
6 月	こが焼き 煮なます 雑煮風 みかん	鶏卵 木綿豆腐 はんぺん 油揚げ 鶏もも かまぼこ 生揚げ かつお節	三温糖 なたね油 三温糖 いりごま	にんじん だいこん 白菜 人参 乾椎茸 みかん	ねったぼ
7 火	七草粥 鮭の塩焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(わかめ)	鶏もも かまぼこ 油揚げ 塩ざけ まぐろ油漬缶詰(白) 麦みそ	精白米 もち米 さといも	大根 人参 白菜 乾椎茸	お菓子 きなこミルク
8 水	カレー 果菜サラダ りんごラッシー	ぶたもも(皮脂無) ハム 豆乳 ヨーグルト 普通牛乳	マヨネーズ じゃが芋 なたね油 三温糖 オリーブ油 三温糖 蜂蜜	ブロッコリー コーン缶 しめじ なす わかめ 玉ねぎ にんにく にんじん ケチャップ コーン缶 レタス きゅうり にんじん パイン缶 りんご	あべかわ寒天
9 木	パン 和風スパゲティ コーンポタージュ みかん	ウインナーソーセージ かつお節 普通牛乳	コッペパン マカロニ・スパゲティ 三温糖 ごま 片栗粉	キャベツ しめじ 人参 乾椎茸 ほしのり コーン缶 玉ねぎ トマト缶	人参蒸しパン
10 金	チキンピカタ 小松菜のごま和え けんちん汁 リンゴ	鶏もも 鶏卵 しらす干し 若鶏もも 油揚げ	薄力粉 いりごま 三温糖 板こんにゃく 片栗粉	ケチャップ 小松菜 コーン缶 だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	ぜんざい
11 土	☆筑前煮 味噌汁(キャベツ) バナナ	鶏もも 生揚げ 油揚げ 麦みそ	さといも こんにゃく 油 三温糖	大根 ゆでだけのこ にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ キャベツ バナナ	お菓子 ミルク
14 火	ひじきとちくわの煮物 かき玉味噌汁 リンゴ	焼き竹輪 鶏卵 麦みそ	しらたき なたね油 三温糖	乾ひじき にんじん ピーマン トウモロコシ 乾椎茸 玉ねぎ ねぎ りんご	お菓子 ミルク
15 水	鮭の野菜のせ焼き そーめん汁 オレンジ	べにざけ 麦みそ 油揚げ	なたね油 三温糖 いりごま 手延そうめん 車ふ	キャベツ にんじん 1/4枚 もやし コーン缶 生姜 乾椎茸 ねぎ オレンジ	お菓子 きなこミルク
16 木	肉なし麻婆豆腐 ほうれん草のスープ バナナ (報恩の日)	木綿豆腐 麦みそ	なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉 車ふ いりごま	にんじん 乾椎茸 筍水煮 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 人参 バナナ	☆おやき風
17 金	ケチャップライス スパニッシュオムレツ コーン野菜スープ オレンジ/乳酸飲料	鶏ひき肉 ハム 鶏卵 脱脂粉乳 /乳酸菌飲料	精白米 なたね油 じゃが芋 なたね油 三温糖 ごま油	ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム缶 玉ねぎ トマト 白菜 1/4枚 トマト缶 ゆでグリーンピース オレンジ	チョコパー ミルク
18 土	五目ビーフン じゃが芋とキャベツのスープ みかん	ぶたひき肉 鶏卵 鶏卵	ビーフン なたね油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ きくらげ ピーマン にんじん 1/4枚 キャベツ みかん	お菓子 ミルク
20 月	切り干し大根の炒め 味噌汁(わかめ) バナナ	さつま揚げ 鶏卵 麦みそ	三温糖 なたね油 じゃが芋	切干大根 にんじん ピーマン しめじ にんじん わかめ バナナ	きなこマカロニ ミルク
21 火	かきたまうどん つけあげ(手作り) ゼリー	かつお節 鶏卵 はんぺん 木綿豆腐 鶏卵	うどん 片栗粉 片栗粉 三温糖 調合油 ゼリー	玉ねぎ ごぼう 乾椎茸 ねぎ 生姜 人参 ゆでだけのこ	お菓子 グリーンスムージー
22 水	生姜焼丼 味噌汁(きのこ) パイナップル	ぶたもも 生揚げ 麦みそ	精白米 麦 なたね油 三温糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ 1/4枚 生姜 椎茸 キャベツ 人参 ねぎ パインアップル	☆じゃこトースト ミルク
23 木	魚のカレー照り焼き ほうれん草のソテー カボチャのミルクスープ バナナ	まがれい ベーコン 普通牛乳	片栗粉 三温糖 有塩バター	生姜 ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶 コーン缶 にんじん バナナ	お菓子 ミルク
24 金	地域ふれあい	バイキング(メニューはお楽しみに♡)			お菓子
25 土	豆腐の味噌グラタン 春雨スープ オレンジ	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ 脱脂粉乳 鶏卵 かつお節	マヨネーズ 三温糖 はるさめ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しめじ その葉 小松菜 にんじん ゆでだけのこ 乾椎茸 オレンジ	半日保育
27 月	醤油ラーメン チヂミ 赤いスムージー	かつお節 焼き豚 脱脂粉乳 かつお節 しらす干し 脱脂粉乳	中華めん ごま油 薄力粉 片栗粉 三温糖	もやし にんじん 1/4枚 コーン缶 わかめ 玉ねぎ 乾椎茸 ねぎ トマトジュース りんごジュース りんご	フレンチトースト
28 火	チキンのトマト煮 クリームスープ リンゴ	鶏もも クリームシチュー 脱脂粉乳	薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト缶 ケチャップ アーリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン缶 りんご	お菓子 ミルク
29 水	☆カジキと大豆の甘辛揚げ 味噌汁(かぼちゃ) ゼリー(カップ)	めかじき 大豆水煮 生揚げ 麦みそ	片栗粉 調合油 三温糖 ゼリー	レタス ミントマト くりかぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	お菓子 ミルク
30 木	タンドリーチキン 大根とカニカマのサラダ 春雨スープ/みかん	鶏もも ヨーグルト 脱脂粉乳 かにかま 豆乳 鶏卵	なたね油 オリーブ油 三温糖 はるさめ	生姜 ケチャップ 大根 きゅうり にんじん もやし グリーンピース コーン缶 /みかん	小豆パン
31 金	ピクニック保育	愛情弁当の日			

あけましておめでとうございます。

お休みは家族でゆっくり過ごすことができましたか？
新しい年が始まりましたね。 元気いっぱい過ごす子どもたちがおいしく給食を食べられるように心をこめて作っていききたいと思います。

今月は七草、鏡開き、地域ふれあいと行事が目白押しです。特に地域ふれあいではバイキングとなっております、近くの方々と一緒に食べる日になっていきますので、楽しみにしててくださいね。

今年も
よろしく
お願いします

クッキングのお知らせ

6 たんぽぽぐみ
9 さくらぐみ
21 ひまわりぐみ

詳しくは
"もぐもぐだより"にて
お知らせします

(おしらせとおねがい)

☆すみれ・ひまわり・さくらぐみさんはお箸を持たせて下さい。
☆7日は七草 /17日は誕生会です。
☆24日は地域ふれあいで、地域の方と会食になります。
☆31日はピクニックで愛情弁当の日です。

*食育活動はO印です。
*カミカミメニューは☆印です。
*毎日ごはんまたは、おにぎりが付きます。
*たんぽぽぐみは10時に、牛乳とおやつがあります。
*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

