



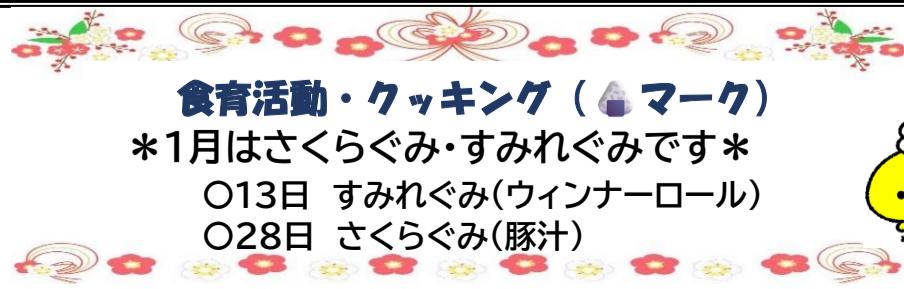
1月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1 (木)	元旦								
2 (金)									
3 (土)									
5 (月)	年始参り	ご飯/筑前煮 そーめん汁 みかん	煮	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	ごめ/里芋 こんにゃく 三温糖 そうめん	大根 たけのこ 人参 ごぼう 人参 こねぎ みかん	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク スコーン
6 (火)		七草粥 ☆ごぼうのから揚げ/春雨サラダ 味噌汁/紅白ゼリー	煮	鶏肉 かまぼこ ロースハム たまご 豆腐 みそ	ごめ・もち米 里芋 油揚げ みりん 片栗粉・小麦粉 油/はる さめ ごま 三温糖 ごま 紅白ゼリー	大根 人参 白菜 しいたけ ごぼう しょうが/きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ	だし 酒 淡口醤油 濃口醤油/淡口醤油 鶏ガラ	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト
7 (水)	七草	ご飯/揚げ鶏のねぎソース 豆腐の中華スープ バナナ	揚	鶏肉 豆腐	ごめ/ごま油 片栗粉 みりん 三温糖 油	深ネギ レタス トマト えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ バナナ	淡口濃口醤油 酒 中華だし	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ
8 (木)		ご飯/鮭ときのこのグラタン 春雨スープ りんご	焼	鮭 牛乳 チーズ たまご	ごめ/バター 小麦粉 春雨	しめじ 玉ねぎ 人参 えのき 白菜 りんご	コンソメ 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク さつま芋 クロワッサン
9 (金)		パン/チリコンカンスパゲティ わかめスープ キウイ	炒	合いびき肉 大豆 わかめ たまご	コッペパン/スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ ピーマン トマト缶 えのき 人参 玉ねぎ キウイ	ソース ケチャップ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆昆布おにぎり
10 (土)	鏡開き	ご飯/五目ビーフン さといもの味噌汁 オレンジ	炒	豚ひき肉 たまご みそ	ごめ/ビーフン みりん さといも	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ えのき こねぎ オレンジ	淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク からいもねつたぼ
12 (月)	祝日								
13 (火)	クッキング(すみれ)	◆ウィンナーロールパン ミモザサラダ 野菜スープ/バナナ	焼	牛乳 イースト ワインナー 卵 たまご	強力粉 バター 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	ブロッコリー コーン缶 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	ケチャップ コンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク おいもフライ
14 (水)		ご飯/豚肉の甘辛焼き わかめの味噌汁 みかん	焼	豚肉 豆腐 わかめ みそ	ごめ/三温糖 みりん	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ピーマン レタス トマト えのき もやし みかん	濃口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ぎょうざピザ
15 (木)	誕生会	サラダ巻 松風焼き/マカロニサラダ 青のりのすまし汁/プリンアラモード	焼	たまご 魚肉ソーセージ のり 鶏ひき肉 たまご 青のり みど 豆腐 青さ かまぼこ/牛乳	ごめ 三温糖 ごま 三温糖/マカロニ マヨネーズ プリンミックス	きゅうり レタス 玉ねぎ 生姜 コーン レタス きゅうり えのき/りんご みかん	酢 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク 米粉ココア スコーン
16 (金)	報恩の日	ごはん/ひじきと豆腐の煮物 きつねうどん キウイ	煮	ひじき 豆腐 うどん	ごめ/しらたき 三温糖 油揚げ みりん	人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 こねぎ キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	フルーツ ヨーグルト
17 (土)		トリニラ丼 花ふ汁 バナナ	揚煮	鶏肉 じらす干し たまご	ごめ 片栗粉 油 三温糖 ごま油 花ふ	にんにく しょうが ニラ レタス 人参 バナナ	コチュジャン 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎ベジたべる



成人の日



教育活動・クッキング(マーク)

1月はさくらぐみ・すみれぐみです

○13日 すみれぐみ(ウィンナーロール)

○28日 さくらぐみ(豚汁)



(お知らせとお願い)

☆15日は誕生会です。

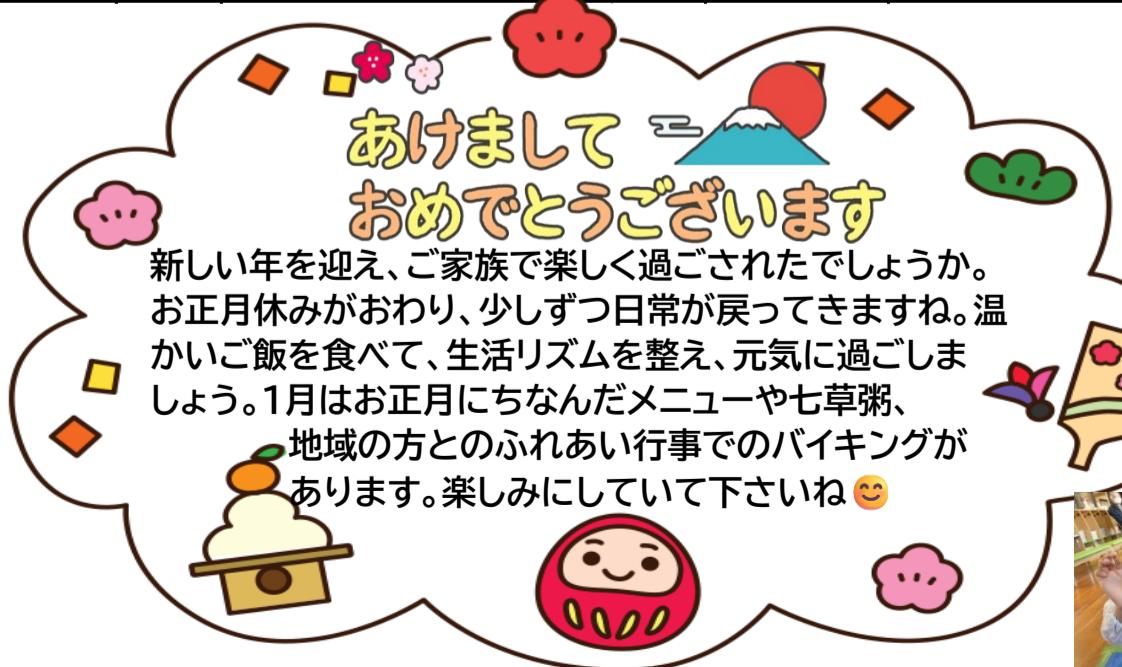
☆22日はバイキング給食です。

☆23日はお弁当の日です。お弁当とおやつの準備をお願いします！

※予定献立表は裏面に19日から31日までを記載してあります。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
19（月）		ガパオライス ひじきとほうれん草のサラダ きのこのスープ/オレンジ	炒	鶏ひき肉 卵 ひじき ツナ缶	こめ 三温糖 マヨネーズ ごま 三温糖	赤青ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 えのき 椎茸 玉葱 しめじ 人参 こねぎ/オレンジ	濃口醤油 オイスター 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク シュガートースト
20（火）		ご飯/豚じゅが キャベツの味噌汁 りんご	煮	豚肉 厚揚げ みそ	こめ/じゃが芋 しらた き 三温糖 油揚げ	人参 玉ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ りんご	淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク いちごクレープ
21（水）		ご飯/オーロラチキン 豆腐のスープ みかん	揚炒	鶏肉 みそ 豆腐	こめ/じゃが芋 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎 茸 えのき 玉ねぎ 人参 しめ じ こねぎ みかん	ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆焼き団子
22（木）	地域ふ れあい	バイキング給食						牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎せんべい
23（金）	お弁 当の 日	おべんとうの日 ※お弁当とおやつの準備をお願いします						牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎せんべい
24（土）		ご飯/肉豆腐 小松菜の味噌汁 キウイ	煮	豚肉 豆腐 厚揚げ みそ	こめ/三温糖	玉ねぎ こねぎ しめじ もやし 小松菜 キウイ	濃口醤油	牛乳 えびせん	フルーツゼリー
26（月）	♪○○ 先生	ご飯/コロッケ はんぺんのすまし汁 オレンジ	揚	合いびき肉 たまご はんぺん わかめ	こめ/じゃが芋 小麦粉パ ン油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キヤベツ えのき 人参 オレンジ	こしょう ケチャップ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク アップルケーキ
27（火）		おにぎり 元気モリモリサラダ ぽかぽかうどん/バナナ	和	ぶりかけ わかめ しらす干し 豚肉	こめ ごま ごま油 三温糖 うどん みりん	枝豆 レタス 人参 きゅう り 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 しょうが/バナナ	酢 濃口醤油 淡口醤油 酒	牛乳 サブレ	みかんゼリー ◎せんべい
28（水）	クッキ ング (さく らぐ み)	ご飯/チキンのトマト煮 ブロッコリーのナムル △豚汁/キウイ	煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	こめ/小麦粉 三温糖 ごま油 ごま さといも	トマト缶 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 に んにく 人参 ごぼう 大根 こねぎ /キウイ	ケチャップ こしょう 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ジャムサンド
29（木）		ブルコギ丼 海藻サラダ かきたま汁/りんご	炒	牛肉豚肉 みそ わかめ ツナ缶 たまご	こめ ごま油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しめじ にんにく しょうが レタス コーン缶 きゅうり えのき 玉ねぎ 人参/りん ご	濃口淡口醤油 めんつゆ コンソメ	牛乳 手作りラスク	スキムミルク やきいも
30（金）		ご飯/サバとポテトの甘酢あん 野菜スープ みかん	炒	さば ウインナー	こめ/じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キヤベツ し めじ みかん	ケチャップ 濃口醤油 酢	牛乳 ボーグ	スキムミルク メロンパントースト
31（土）		たまごチャーハン ☆元気モリモリサラダ クリームスープ/もも	炒	たまご 豚ひき肉 わかめ しらす干し ベーコン	こめ ごま油 三温糖 ベーコン	人参 しめじ こねぎ 深ネ ギ 枝豆 レタス 人参 きゅう り 玉ねぎ 人参 コーン・ク リーム缶/黄桃缶	中華だし 酢 濃口醤油 クリームシ チュー	牛乳 ビスコ	スキムミルク バナナ



(お知らせ)
※職員誕生日リクエストメニュー(♪マーク)
◎26日:○○○○先生(24日)

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※♪マークは食育活動です。
※都合により献立が変更になる場合がありまのでご了承ください。

