

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）		 休園日							
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	こめ/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	こめ・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	こめ/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	こめ/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	こめ/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 からいもねったぼ
12（月）	祝日	 成人の日							
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 ウィンナー 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	こめ/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	こめ 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	 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	こめ/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 しらす干し たまご	こめ 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

食育活動・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。

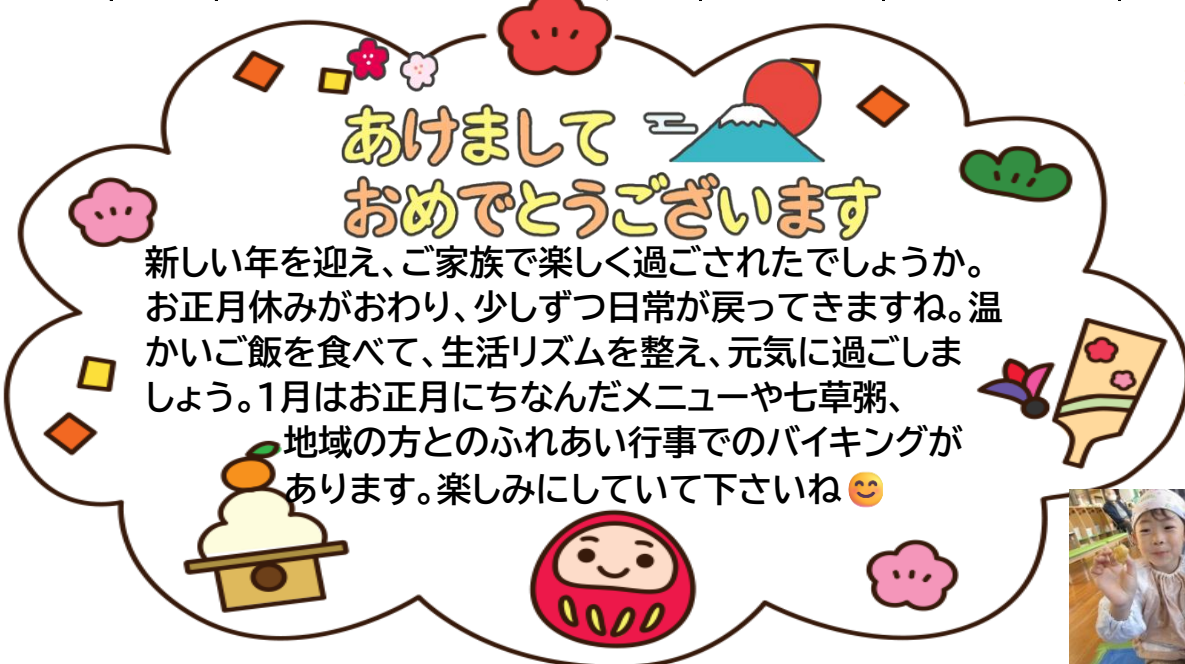
☆22日はバイキング給食です。

☆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 オイスターソース 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/豚じゃが 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	揚げ炒	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 							
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	揚げ	合いびき肉 たまご はんぺん わかめ	こめ/じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ 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	ふりかけ 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）		プルコギ丼 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 ウィンナー	こめ/じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ みかん	ケチャップ 濃口醤油 酢	牛乳 ボーロ	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	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



あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたでしょうか。お正月休みがおわり、少しずつ日常が戻ってきますね。温かいご飯を食べて、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。1月はお正月にちなんだメニューや七草粥、地域の方とのふれあい行事でのバイキングがあります。楽しみにしていて下さいね😊



(お知らせ)

※職員誕生日リクエストメニュー(🎵マーク)
◎26日:〇〇〇〇先生(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すのでご了承ください。

