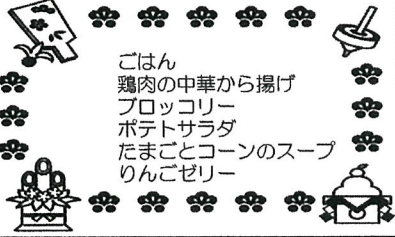


1月 給食献立表

平成31年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
4	金	お弁当日	ホットサンド 牛乳	せんべい	ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳	食パン せんべい	たまねぎ
5	土	お弁当日	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・車糖・無塩バター せんべい	レモン
7	月	七草混ぜごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 わかめと人参の酢の物 小松菜のかきたま汁 オレンジ	ぜんざい 麦茶	パン	豚もも・鶏卵	米・じゃがいも・調合油・車糖 かたくり粉・小豆・もち パン	せり・なすな・すずな・すずしろ・はこべら きゅうり・にんじん・カットわかめ・こまつな たまねぎ・青ピーマン バレンシアオレンジ
8	火	ごはん 麻婆豆腐 大根とツナのナムル 白菜としめじの中華スープ りんご	ココアクッキー 牛乳	わかめおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	はくさい・ぶなしめじ・りんご わかめ
9	水	ごはん 赤魚のカレー風味焼き ほうれん草のオムレツ キャベツと人参の和えもの かぼちゃのみそ汁 パナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	ふかしさつまいも	あかうお・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・お餅・きな粉・黒砂糖 さつまいも	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
10	木	ごはん ささみフライ ブロッコリー 切干大根とひじきのサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	バナナマフィン 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・さつまいも・無塩バター 車糖 パン	ブロッコリー・切干しだいこん・にんじん きゅうり・ほしひじき・たまねぎ 葉ねぎ・りんご・バナナ
11	金	ハヤシライス マカロニサラダ ゆでたまご バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・プレスハム・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ 食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ ゆかり
12	土	ナポリタンスパゲティー キャベツとコーンのサラダ たまごスープ オレンジ	手作りワッフル 牛乳	せんべい	ウインナー・鶏卵・普通牛乳	スパゲティー・調合油・強力粉・車糖 無塩バター せんべい	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ スイートコーン缶詰・にんじん・ブロッコリー バレンシアオレンジ
15	火	ごはん れんこんつくねの和風あん 和風オムレツ 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁 ミニゼリー	メロンパンクッキー 牛乳	パン	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ゼリー・お餅・きな粉 調合油・グラニュー糖 パン	れんこん・たまねぎ ほしひじき・えのきだけ にんじん・葉ねぎ・きゅうり ほうれんそう
16	水	ごはん さばのみそ煮 粉ふきいも 五目大豆 かきたま汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	塩昆布おにぎり	まさば・淡色辛みそ・だいず・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 食パン・無塩バター	あおさ・にんじん・大根・みついし昆布 たまねぎ・葉ねぎ・バナナ 塩昆布
17	木	《非常食メニュー》	カレーうどん 麦茶	パン	豚もも	うどん・パン かたくり粉	たまねぎ・にんじん
18	金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 わかめとカニカマの酢の物 小松菜と豆腐のみそ汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	ふかしさつまいも	メルルーサ・かに風味かまぼこ ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖 お餅・きな粉・無塩バター メープルシロップ さつまいも	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・カットわかめ・こまつな 温州みかん
19	土	ピラフ ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・ウインナー・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・車糖 メープルシロップ せんべい	たまねぎ・えだまめ・にんじん 青ピーマン・バレンシアオレンジ
21	月	ごはん すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と人参のみそ汁 バナナ	ドーナツ 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・ソフト豆腐・焼き竹輪 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ブレミックス粉・調合油 お餅・きな粉	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ あおのり・ほうれんそう・たまねぎ バナナ わかめ
22	火	ミニ食パン ミルクパン マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	鶏もも・普通牛乳・プロセスチーズ ウインナー	ミニ食パン・ミルクパン・無塩バター 薄力粉・パン粉・米・ごま パン・マカロニ	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ にんじん・りんご
23	水	ごはん 白身魚のパン粉焼き さつまいものレモン煮 小松菜と人参の和えもの 豆腐のみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・ブレミックス粉・パン粉・調合油 さつまいも・車糖・ごま・食パン	パセリ・レモン・こまつな・にんじん りょくとうもやし・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ ゆかり
24	木	 ごはん 鶏肉の中華から揚げ ブロッコリー ポテトサラダ たまごとコーンのスープ りんごゼリー	フルーツロールケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・鶏卵・ゼラチン クリーム・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油 マヨネーズ・じゃがいも 薄力粉 せんべい	根深ねぎ・しょうが・ブロッコリー・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・たまねぎ りんご飲料・もも缶詰・いちご
25	金	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 春雨サラダ けんちん汁 バナナ	あんまん 牛乳	ふかしさつまいも	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・油揚げ	米・パン粉・車糖・緑豆はるさめ さといも・かたくり粉・薄力粉・調合油 小豆 さつまいも	ほしひじき・たまねぎ えのきだけ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん ごぼう・大根・バナナ
26	土	親子丼 キャベツとツナの和えもの さつまいもときのこのみそ汁 オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ きゅうり・ぶなしめじ・バレンシアオレンジ
28	月	ごはん 鶏じゃが 切干大根とひじきのサラダ 豆腐と小松菜のかきたま汁 みかん	マーブルケーキ 牛乳	パン	鶏もも・ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 お餅・きな粉・無塩バター パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ 切干しだいこん・きゅうり ほしひじき・こまつな 温州みかん
29	火	カレーライス ゆでたまご スパゲティーサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・だいず・鶏卵・プレスハム 普通牛乳	米・スパゲティー・マヨネーズ・食パン 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり りんご 塩昆布
30	水	ごはん 赤魚の煮付け 和風オムレツ ほうれん草ともやしのおひたし さといもと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	五平もち 麦茶	ふかしさつまいも	あかうお・鶏卵・淡色辛みそ	米・車糖・ごま・さといも・ゼリー さつまいも	しょうが・にんじん・葉ねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・たまねぎ・カットわかめ
31	木	ごはん ミートボール ブロッコリー キャベツとコーンのサラダ たまごスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・マヨネーズ・車糖 メープルシロップ	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ わかめ

☆1月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・みかんです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★★★1月7日は「七草がゆ」★★★

あけまして おめでとうございます

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整える為や厄除けの為に
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの
七草を入れる「七草がゆ」があります。
1月7日には、これからはじまる新しい1年を平和に暮らせることを願い、
邪気を払う意味で七草がゆを食べます。
給食では、七草を混ぜごはんいただきます！