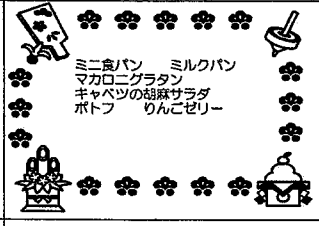


1月 給食献立表

2021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 月	お弁当日	きつねうどん 麦茶	わかめおにぎり	油揚げ	うどん 米	わかめ
5 火	お弁当日	お豆腐みたらし団子 麦茶	ふかしさつまいも	ソフト豆腐	白玉粉・車糖 さつまいも	
6 水	トマトカレー キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご パナナ	そばめし 麦茶	パン	豚ひき肉・だいず・鶏卵	米・蒸し中華めん・調合油 パン	たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり・スイトーン缶詰・バナナ りょくとうもやし
7 木	七草混ぜごはん 豚肉と野菜のチャプチェ ちくわの塩揚げ ニラ玉スープ オレンジ	きなこトースト 牛乳	青のりおにぎり	豚もも・焼き竹輪・鶏卵・ソフト豆腐 きな粉・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま ブレミックス粉・調合油・食パン 無塩バター	せり・なす・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・あおのり・にら パレンシアオレンジ あおのり
8 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー スラゲティーサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	五平もち 麦茶	パン	メルルーサ・プレスハム・淡色辛みそ	米・かたくり粉・調合油・スラゲティー マヨネーズ・車糖 パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・こまつな・りんご
9 土	ごはん チンジャオロース わかめと人参の中華サラダ たまごときのこのスープ オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・鶏卵・しらす干し	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま せんべい	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ・きゅうり にんじん・カットわかめ・えのきたけ パレンシアオレンジ
12 火	ごはん さばのみそ煮 大根の煮物 春雨サラダ かきたま汁 りんご	ぜんざい 麦茶	パン	まさば・淡色辛みそ・鶏卵 つぶしあん・ソフト豆腐	米・車糖・緑豆はるさめ・かたくり粉 白玉粉 パン	大根・にんじん・きゅうり・たまねぎ にんじん・葉ねぎ・りんご
13 水	ごはん 鶏じゃが わかめと人参の酢の物 白菜のみそ汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	せんべい	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・食パン せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり カットわかめ・はくさい・葉ねぎ・バナナ
14 木	ごはん 和風ハンバーグのソース ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 みかん	手作りクッキー(絞)り 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・じゃがいも マヨネーズ・薄力粉・かたくり粉 調合油	ほしひじき・たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ にんじん・きゅうり・こまつな・温州みかん 塩昆布
15 金	ごはん アジの塩田揚げ 高野豆腐のたまごとし 切干大根と人参のサラダ 豚汁 パナナ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	まあじ・まさば・煮り豆腐・鶏卵・豚もも 淡色辛みそ・油揚げ	米・ごま・かたくり粉・調合油・車糖 ごま油・さつまいも パン	しょうが・にんじん・切干しだいこん・きゅうり 大根・ごぼう・葉ねぎ・バナナ・ほしひじき にんじん
16 土	ごはん 豚肉の柳川風 マカロニサラダ さつまいものみそ汁 オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・プレスハム・淡色辛みそ 豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・きゅうり・にんじん パレンシアオレンジ
18 月	五目混ぜごはん 豚汁 ピーチゼリー	手作りピザ 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏ひき肉・油揚げ・豚肉・淡色辛みそ ゼラチン・ウィンナー・まぐろ缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・強力粉・薄力粉	ほしひじき・乾しいたけ・にんじん ぶなしめじ・大根・ごぼう・葉ねぎ・たまねぎ スイトーン缶詰・ゆかり
19 火	ごはん ささみフライ ミニトマト レバーの甘辛煮 太平燕風スープ りんご	きつねおにぎり 麦茶	パン	ささ身・鶏卵・鶏肝臓・なると・豚もも 油揚げ	米・薄力粉・パン粉・調合油 緑豆はるさめ・ごま油・車糖 パン	ミニトマト・たまねぎ・しょうが・にんじん きくらげ・はくさい・りょくとうもやし 根菜ねぎ・りんご
20 水	ごはん プリと大根の煮物 小松菜と人参の白和え スタミナ納豆 白菜のみそ汁 パナナ	パザルチーストースト 牛乳	せんべい	ぶり・木綿豆腐・糸引き納豆 鶏ひき肉・淡色辛みそ パルメザンチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン・オリーブ油 せんべい	大根・こまつな・にんじん・りょくとうもやし たまねぎ・にんじん・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
21 木	ひじきごはん 豚肉と豆腐のチャンプル キャベツとツナのサラダ のっぺい汁 りんご	お好み焼き 麦茶	青のりおにぎり	だいず・油揚げ・木綿豆腐・豚肉 鶏卵・まぐろ缶詰・豚ひき肉 かつお削り節	米・車糖・ごま油・ごま・さといち かたくり粉・薄力粉・調合油 マヨネーズ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・大根 ぶなしめじ・えのきたけ・こねぎ・りんご あおのり
22 金	ごはん おからハンバーグ ミニおでん 根菜スープ バナナ	かきたまうどん 麦茶	パン	豚ひき肉・おから・鶏卵・普通牛乳 焼き竹輪	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも うどん パン	たまねぎ・葉ねぎ・大根・れんこん・ごぼう にんじん・バナナ
23 土	親子丼 レタスと人参の和風サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・おから・糸豆腐・無塩バター せんべい	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス きゅうり・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
25 月	ごはん 群鶏 切干大根と人参のサラダ 卵にゆめん パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油 ごま・手延そうめん・ひやむぎ おから・糸豆腐・無塩バター・パン	たけのこ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン 切干しだいこん・にんじん・きゅうり・葉ねぎ バナナ
26 火	ハヤシライス キャベツと炒り卵のサラダ ポテトフライ りんご	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり	豚肉・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・食パン 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんじん きゅうり・スイトーン缶詰・りんご わかめ
27 水	ごはん 豚肉と根菜の甘辛炒め 和風オムレツ ほうれん草ときこのすまし汁 バナナ	ラーメン 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・なると	米・車糖・調合油・中華めん パン	大根・にんじん・ごぼう・れんこん・にんじん 葉ねぎ・ほうれん草・えのきたけ・たまねぎ バナナ・カットわかめ
28 木	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロッコリー 小松菜とみょうろのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	メロンパンクッキー 牛乳	塩昆布おにぎり	メルルーサ・鶏卵・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ブレミックス粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ごま・おから・糸豆腐 グラニュー糖	たまねぎ・ブロッコリー・こまつな・にんじん りょくとうもやし・カットわかめ・温州みかん 塩昆布
29 金	 ミニ食パン ミルクパン マカロニグラタン キャベツの胡麻サラダ ポトフ りんごゼリー	ライスコロケ 牛乳	ふかしさつまいも	鶏もも・普通牛乳・プロセスチーズ ウィンナー・ゼラチン・鶏卵	ロールパン・マカロニ・無塩バター 薄力粉・パン粉・じゃがいも・車糖・米 マーガリン・調合油 さつまいも	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん きゅうり・スイトーン缶詰・にんじん・大根 りんご飲料・えだまめ
30 土	炊き込みチャーハン モヤシとツナのナムル コーンと玉ねぎのスープ オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま油・車糖・薄力粉・調合油 砂糖 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・りょくとうもやし にんじん・きゅうり・スイトーン缶詰 パレンシアオレンジ

☆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。

◇◇◇あけまして おめでとございます◇◇◇

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整える為や掃除の為に
せり・ナス・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、七草を混ぜごはんにていただきます！