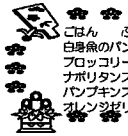


1月 給食献立表

2022年

完了

日 曜	朝おやつ	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：腸子をととのえる
4 火	お菓子	お弁当	チーズおにぎり 牛乳	パン	プロセスチーズ・ワインナー 普通牛乳	米・パン	あおのり
5 水	お菓子	お弁当	かぼちゃケーキ 牛乳	せんべい	普通牛乳・鶏卵	おけしめがし・車糖・せんべい	西洋かぼちゃ
6 木	お菓子	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル わかめとしらすの酢の物 キャベツとコーンのサラダ じゃがいものみそ汁 オレング	サターアングリー 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚肉・鶏卵・しらす干し ベーコン・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・じゃがいも おけしめがし・薄力粉・黒砂糖 醤油	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん カットわかめ・キャベツ・トマト・缶詰 にまつな・パレンシアオレング ゆかり
7 金	お菓子	七草湯げごはん 赤魚の漬付け こんにやくの和風サラダ 大根とおけのみそ汁 バナナ	ぜんざい 牛乳	パン	あかうお・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・ソフト豆腐・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま油・小豆・うどん・パン	せり・なす・しょうが・りょくとうもろし きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ かいわれだいこん・バナナ
8 土	お菓子	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ チンゲン菜のスープ オレング	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト・缶詰 ブロッコリー・にんじん・チンゲンサイ にんじん・えのきだけ・パレンシアオレング
11 火	お菓子	ごはん 白身魚のピカタ キャベツとコーンのサラダ ブロッコリーの和え物 カレースープ ミニゼリー	みかん蒸しケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも ゼリー・おけしめがし	キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・缶詰 ブロッコリー・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん缶・塩昆布
12 水	お菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものきんぴら 春雨サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	せんべい	豚ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉	米・パン粉・車糖・じゃがいも 緑豆はるさめ・ごま油・食パン 無塩バター・せんべい	ほしひじき・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ・バナナ
13 木	お菓子	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのソテー ゆでたまご ロールソーサラダ オレング	マーブルケーキ 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・普通牛乳・ベーコン・鶏卵	ロールパン・おけしめがし 無塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水餃子・ブロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり パレンシアオレング・わかめ
14 金	お菓子	ごはん 麻婆豆腐 かにたま風あんかけ ささみとキャベツの和え物 チンゲン菜ときのこのスープ りんご	ごまマフィン 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ 鶏卵・かに風味かまぼこ・ささ身 普通牛乳	米・車糖・ごま油・かたくり粉・薄力粉 ・パン	たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・チンゲンサイ・えのきだけ・りんご
15 土	お菓子	ごはん 白身魚のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 五色和え かぼちゃのみそ汁 オレング	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	メルルーサ・淡色辛みそ・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・マカロニ せんべい	ブロッコリー・キャベツ・だんじん ほうれんそう・トマト・缶詰 りょくとうもろし・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレング
17 月	お菓子	五目揚げごはん わかめときゅうりのごまサラダ 豚汁 ビーチゼリー	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも 淡色辛みそ・ゼラチン プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・じゃがいも かたくり粉・せんべい	ほしひじき・乾しいたけ・にんじん ぶなしめじ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 大根・菜ねぎ・キャベツ・パセリ
18 火	お菓子	ごはん 鶏じゃが ウィンナー入りおから 大根サラダ 小松菜と人参のすまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	青菜おにぎり	鶏もも・鶏卵・ウィンナー・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マーガリン おけしめがし・無塩バター	にんじん・たまねぎ・えだまめ・大根・きゅうり ごまつな・えのきだけ・りんご・黄菜
19 水	お菓子	ごはん チリコンカン ゆでたまご レタスとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	きなこおにぎり 牛乳	せんべい	豚ひき肉・だいず・鶏卵・ウィンナー きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・マカロニ・もち・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト・ジュース・レタス サニーレタス・にんじん・きゅうり トマト・缶詰・バナナ
20 木	お菓子	ごはん 白身魚の風味焼き わかめと人参の中華サラダ ほうれん草と卵のソテー さつまいものみそ汁 オレング	お好み焼き 麦茶	パン	ホキ・かに風味かまぼこ・鶏卵 淡色辛みそ・豚ひき肉・かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・さつまいも 薄力粉・醤油・マヨネーズ・パン	あおさ・きゅうり・カットわかめ・ほうれんそう りょくとうもろし・ぶなしめじ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレング・キャベツ あおのり
21 金	お菓子	ごはん ポークやきにく かぼちゃ もやしとピーマンの和風サラダ 切干大根のすまし汁 バナナ	お熱のラスク 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・かつお節 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・おつゆ 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・りょくとうもろし ほしひじき・切干だいこん かいわれだいこん・バナナ・ゆかり
22 土	お菓子	ピピンパ パンサンズ 豆腐とわかめのスープ オレング	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ ローズハム・ソフト豆腐・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・緑豆はるさめ せんべい	たまねぎ・りょくとうもろし・にんじん ごまつな・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ 生しいたけ・パレンシアオレング
24 月	お菓子	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとハムのサラダ チーズ蒸しじゃが たまごスープ バナナ	きつねうどん 麦茶	せんべい	ホキ・プレスハム・パルメザンチーズ 鶏卵・油揚げ	米・マヨネーズ・じゃがいも・うどん せんべい	たまねぎ・あおのり・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ
25 火	お菓子	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 枝豆の天ぷら 鮎と玉ねぎのみそ汁 みかん	ピザトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚肉・ソフト豆腐・淡色辛みそ ウィンナー・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・プリミックス粉 醤油・おつゆ・食パン	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ えだまめ・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん・青ピーマン・塩昆布
26 水	お菓子	カレーライス ゆでたまご マカロニサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・だいず・鶏卵・プレスハム 普通牛乳	米・マカロニ・薄力粉 車糖・無塩バター・せんべい	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり にんじん・バナナ・オレンジ飲料
27 木	お菓子	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ 大豆の煮物 もやしときゅうりの和え物 白菜と豆腐のすまし汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・だいず ソフト豆腐・しらす干し	米・パン粉・車糖・かたくり粉・ごま パン	れんこん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん りょくとうもろし・きゅうり・はくさい かいわれだいこん・りんご
28 金	お菓子	 ごはん ふりかけ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのドレッシング和え ナポリタンス/パグティ パンケーキ オレンジゼリー	アメリカンドッグ 牛乳	ふかしさつまいも	ホキ・普通牛乳・ゼラチン・ウィンナー 鶏卵	米・パン粉・醤油・スパゲティ 無塩バター・薄力粉・車糖 おけしめがし	カットわかめ・ブロッコリー・たまねぎ 青ピーマン・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ オレンジ飲料・さつまいも
29 土	お菓子	ごはん 親子煮 白菜の和風サラダ 大根とおけのみそ汁 オレング	ツナパン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・おけしめがし・マヨネーズ せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・はくさい かいわれだいこん・りょくとうもろし・大根 カットわかめ・パレンシアオレング
31 月	お菓子	ごはん 豚肉と豆腐のチャプチェ 人参のたまごめ チンゲン菜の和え物 わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・ソフト豆腐 普通牛乳・きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま 薄力粉・せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん チンゲンサイ・りょくとうもろし・カットわかめ バナナ

★1月の最後の献立は、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。

◎献立メモ◎
12/16(水)
[クリスマス]
メキシコの伝統的な家庭料理です。豆とひき肉をトマトで煮込み、
本郷では、チリパウダーなどの香辛料も入れますが、保育園では、
ほどよいスパイスでとろくにんにくをアレンジしました。

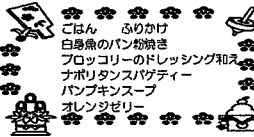
◇◇◇おけまして おめでとーございます◇◇◇

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の腸子を整えるためや除けの為に
ゼリ・アズナ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケナギ・スズナ・スズシロの
七草を入れる「七草がゆ」がめいす。
1月7日は、これからはじまる新しい11年を平和に暮らせることを願ひ、
知恵をたつ意味で七草がゆを食べます。
総菜では、七草を混ぜごはんにていただきます！

2022年

1月 給食献立表

1.2歳児

日 曜	朝おやつ	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：腸子をととのえる
4 火	お菓子	お弁当	チーズおにぎり 牛乳	パン	プロセスチーズ・ウィンナー 普通牛乳	米・パン	おおのり
5 水	お菓子	お弁当	かぼちゃケーキ 牛乳	せんべい	普通牛乳・鶏卵	おけい・おけい・車糖・せんべい	西洋かぼちゃ
6 木	お菓子	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル わかめとしらすの酢の物 キャベツとピーマンのサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	サーターアンダギー 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚肉・鶏卵・しらす干し ベーコン・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・じゃがいも おけい・おけい・薄力粉・黒砂糖 饅頭油	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん カットわかめ・キャベツ・ｽｲｰﾄﾌﾞﾙﾍﾞﾙ ごま油・パレンシアオレンジ ゆかり
7 金	お菓子	七草粥 ごはん お魚の煮付け こんにゃくの和風サラダ 大根とあけのみそ汁 バナナ	きなこおにぎり	パン	あかうお・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・ソフト豆腐・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま油・小豆・パン	せり・なすな・しょうが・りょうとうもやし きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ かいわれだいこん・バナナ
8 土	お菓子	デキングライス ブロックリーとツナのサラダ デキング菜のスープ オレンジ	豆乳くすもろ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・マヨネーズ・かたくり粉・車糖 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・ｽｲｰﾄﾌﾞﾙﾍﾞﾙ ブロックリー・にんじん・デキングサイ にんじん・えのきたけ・パレンシアオレンジ
11 火	お菓子	ごはん 白身魚のピカタ キャベツとコーンのサラダ ブロックリーの和え物 カレーライス ミニゼリー	みかん蒸しケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも ゼリー・おけい・おけい	キャベツ・にんじん・きゅうり・ｽｲｰﾄﾌﾞﾙﾍﾞﾙ ブロックリー・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん缶・塩昆布
12 水	お菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものきんぴら 春雨サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉	米・パン粉・車糖・じゃがいも 大豆はるさめ・ごま油・食パン 無塩バター・せんべい	ほしひじき・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ・バナナ
13 木	お菓子	ロールパン クリームシチュー ブロックリーのソテー ゆでたまご コールスローサラダ オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・普通牛乳・ベーコン・鶏卵	ロールパン・おけい・おけい 無塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・ブロックリー キャベツ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ・わかめ
14 金	お菓子	ごはん 煎茶豆腐 かにたま風あんかけ ききみとキャベツの和え物 デキング菜ときこのスープ りんご	ごまマフィン 牛乳	パン	木綿豆腐・鶏ひき肉・赤色辛みそ 鶏卵・かに風味かまぼこ・ささ身 普通牛乳	米・車糖・ごま油・かたくり粉・薄力粉 ・パン	たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・デキングサイ・えのきたけ・りんご
15 土	お菓子	ごはん さばのごま味噌焼き ブロックリーのおかか和え 五色和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	まさば・淡色辛みそ・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・マヨネーズ・マカロニ せんべい	ブロックリー・キャベツ・にんじん ほうれんそう・ｽｲｰﾄﾌﾞﾙﾍﾞﾙ りょうとうもやし・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ
17 月	お菓子	五目混ぜごはん わかめときゅうりのごまサラダ 豚汁 ピーチゼリー	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも 淡色辛みそ・ゼラチン プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・じゃがいも かたくり粉・せんべい	ほしひじき・乾しいたけ・にんじん ふなしめじ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 大根・菜ねぎ・キャベツ・バセリ
18 火	お菓子	ごはん 鶏じゃが ウィンナー入りおから 大根サラダ 小松菜と人参のすまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	青菜おにぎり	鶏もも・鶏卵・ウィンナー・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マーガリン おけい・おけい・無塩バター	にんじん・たまねぎ・えだまめ・大根・きゅうり ごま油・えのきたけ・りんご・青菜
19 水	お菓子	ごはん チリコンカン ゆでたまご レタスとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	きなこおにぎり 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・だいず・鶏卵・ウィンナー きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・マカロニ・もち・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・トマトジュース・レタス サニーレタス・にんじん・きゅうり ｽｲｰﾄﾌﾞﾙﾍﾞﾙ・バナナ
20 木	お菓子	ごはん さわらの風味焼き わかめと人参の中華サラダ ほうれん草と卵のソテー さつまいものみそ汁 オレンジ	お好み焼き 麦茶	パン	さくら・かに風味かまぼこ・鶏卵 淡色辛みそ・鶏ひき肉・かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・さつまいも 薄力粉・饅頭油・マヨネーズ・パン	あさき・きゅうり・カットわかめ・ほうれんそう りょうとうもやし・ふなしめじ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ・キャベツ おおのり
21 金	お菓子	ごはん ポークやきにく かぼちゃ煮 もやしとピーマンの和風サラダ ゆず大根のすまし汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・かつお節 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・おつゆ 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもやし ほしひじき・切干だいこん かいわれだいこん・バナナ・ゆかり
22 土	お菓子	ビビンバ ハンサムスー 豆腐とわかめのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ ローソク・ソフト豆腐・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・緑豆はるさめ せんべい	たまねぎ・りょうとうもやし・にんじん ごま油・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ 生しいたけ・パレンシアオレンジ
24 月	お菓子	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとハムのサラダ チーズ無しじゃが たまごスープ バナナ	きつねうどん 麦茶	せんべい	ホキ・プロセスハム・パルメザンチーズ 鶏卵・油揚げ	米・マヨネーズ・じゃがいも・うどん せんべい	たまねぎ・おおのり・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ
25 火	お菓子	ごはん すき焼き風 さつまいもの天ぷら 枝豆の玉がら 鮎と玉ねぎのみそ汁 みかん	ピザトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚肉・ソフト豆腐・淡色辛みそ ウィンナー・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・プレミックス粉 饅頭油・おつゆ・食パン	はくさい・にんじん・ふなしめじ・菜ねぎ えだまめ・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん・青ピーマン・塩昆布
26 水	お菓子	カレーライス ゆでたまご マカロニサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・だいず・鶏卵・プロセスハム 普通牛乳	米・マカロニ・マヨネーズ・薄力粉 車糖・無塩バター・せんべい	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり にんじん・バナナ・オレンジ飲料
27 木	お菓子	ごはん レンドウつくねの和風あんかけ 大豆の煮物 もやしときゅうりの和え物 白菜と豆腐のすまし汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・だいず ソフト豆腐・しらす干し	米・パン粉・車糖・かたくり粉・ごま パン	れんこん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・はくさい かいわれだいこん・りんご
28 金	お菓子	 ごはん ふりかけ 白身魚のパン粉焼き ブロックリーのドレッシング和え ナポリタンスパゲティ パンパキンスープ オレンジゼリー	アメリカンドッグ 牛乳	ふかしさつまいも	ホキ・普通牛乳・ゼラチン・ウィンナー 鶏卵	米・パン粉・饅頭油・スパゲティ 無塩バター・薄力粉・車糖 おけい・おけい	カットわかめ・ブロックリー・たまねぎ 青ピーマン・ふなしめじ・西洋かぼちゃ オレンジ飲料・さつまいも
29 土	お菓子	ごはん 鶏子煮 和風の和風サラダ 大根とあけのみそ汁 オレンジ	ツナパン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・おけい・おけい・マヨネーズ せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・はくさい かいわれだいこん・りょうとうもやし・大根 カットわかめ・パレンシアオレンジ
31 月	お菓子	ごはん 豚肉と豆腐のチャプチェ 人参のたまごめ デキング菜の和え物 わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま 薄力粉・せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん デキングサイ・りょうとうもやし・カットわかめ バナナ

☆1月の最後の献立は、オレンジ・りんご・バナナ・みかんです。
※献立により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立は、
12/18(水)
12/20(金)
12/22(日)

メキシコの伝統的な料理です。豆と鶏肉をトマトで煮込み、
本場では、チリパウダーなどの香辛料を入れますが、保育園では、
塩こしょうとパセリとごまのみでアレンジしました。

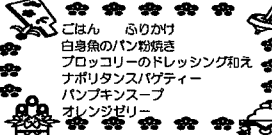
◇◇◇おけいまして おめでとうございませう◇◇◇

年末年始は、ごちそうがたくさん。鶏の親子を煮る為や、お餅の為に
せり・ずし・コシコシ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの
七草を煮る「七草粥」が知られています。
1月7日には、これからはじまる新しい1年を早知に暮らせることを願い、
お粥をいただく七草粥を食べます。
給食では、七草粥を煮てごはんをいただきます！

1月 給食献立表

2022年

3歳以上児

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 火	お弁当日	チーズおにぎり 牛乳	パン	プロセスチーズ・ウインナー 普通牛乳	米・パン	あおのり
5 水	お弁当日	かぼちゃケーキ 牛乳	せんべい	普通牛乳・鶏卵	米粉・米粉・車麩・せんべい	西洋かぼちゃ
6 木	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル わかめとしらすの酢の物 キャベツとベーコンのサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	サーターアングリー 牛乳	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚肉・鶏卵・しらす干し ベーコン・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麩・ごま油・じゃがいも 米粉・米粉・薄力粉・黒砂糖 調合油	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん カットわかめ・キャベツ・トマト・缶詰 たまねぎ・パレンシアオレンジ ゆかり
7 金	七草粥ごはん 赤魚の煮付け こんにゃくの和風サラダ 大根とあげのみそ汁 バナナ	ぜんざい 牛乳	パン	あかうお・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・ソフト豆腐・普通牛乳	米・車麩・車麩・ごま油・小豆・白玉粉・パン	せり・なすな・しょうが・りょうとうもやし きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ かいわれだいこん・バナナ
8 土	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ チンゲン菜のスープ 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・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・マヨネーズ・かたくり粉・車麩 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト・缶詰 ブロッコリー・にんじん・チンゲンサイ にんじん・えのきだけ・パレンシアオレンジ
11 火	ごはん 白身魚のピカタ キャベツとコーンのサラダ ブロッコリーのマヨしょうゆ和え カレースープ ミニゼリー	みかん蒸しケーキ 牛乳	塩尻市おにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも ゼリー・米粉・米粉	キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・缶詰 ブロッコリー・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん缶・塩尻市
12 水	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものさんぴら 春雨サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	せんべい	豚ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉	米・パン粉・車麩・じゃがいも 緑豆はるさめ・ごま油・食パン 無塩バター・せんべい	ほしひじき・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ・バナナ
13 木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのソテー ゆでたまご コールスローサラダ オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・普通牛乳・ベーコン・鶏卵	ロールパン・米粉・米粉 無塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・ブロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ・わかめ
14 金	ごはん 麻婆豆腐 かにたま風あんかけ さきみそキャベツの和え物 チンゲン菜ときのこのスープ りんご	ごまマフィン 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ 鶏卵・かに風味かまぼこ・ささ身 普通牛乳	米・車麩・ごま油・かたくり粉・薄力粉 ・パン	たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・チンゲンサイ・えのきだけ・りんご
15 土	ごはん さばのごま味噌焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 五色和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	まきば・淡色辛みそ・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車麩・マヨネーズ・マカロニ せんべい	ブロッコリー・キャベツ・にんじん ほうれんそう・トマト・缶詰 りょうとうもやし・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ
17 月	五目混ぜごはん わかめときゅうりのごまサラダ 豚汁 ビーチゼリー	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・油揚げ・焼き竹輪・豚もも 淡色辛みそ・ゼラチン プロセスチーズ・普通牛乳	米・車麩・ごま油・ごま・じゃがいも かたくり粉・せんべい	ほしひじき・乾しいたけ・にんじん ぶなしめじ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 大根・菜ねぎ・バナナ・パセリ
18 火	ごはん 鶏じゃが ウインナー入りかき揚げ 大根サラダ 小松菜と人参のすまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	青菜おにぎり	鶏もも・鶏卵・ウインナー・普通牛乳	米・じゃがいも・車麩・マーガリン 米粉・米粉・無塩バター マーブルシロップ	にんじん・たまねぎ・えだまめ・大根・きゅうり こまつな・えのきだけ・りんご・青菜
19 水	ごはん チリコンカン ゆでたまご レタスとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	あべかわもち 牛乳	せんべい	豚ひき肉・だいず・鶏卵・ウインナー きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・マカロニ・もち・車麩 せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト・ジュース・レタス サニーレタス・にんじん・きゅうり トマト・缶詰・バナナ
20 木	ごはん さわらの風味焼き わかめと人参の中巻サラダ ほうれん草と卵のソテー さつまいものみそ汁 オレンジ	お好み焼き 麦茶	パン	さわら・かに風味かまぼこ・鶏卵 淡色辛みそ・豚ひき肉・かつお節・り節	米・車麩・ごま油・ごま・さつまいも 薄力粉・調合油・マヨネーズ・パン	あおさ・きゅうり・カットわかめ・ほうれんそう りょうとうもやし・ぶなしめじ・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ・キャベツ あおのり
21 金	ごはん ポークやきにく かぼちゃ煮 ちやんとピーマンの和風サラダ ゆず大根のすまし汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・淡色辛みそ・かつお節 油揚げ・普通牛乳	米・車麩・ごま・ごま油・おつゆ 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもやし ほしひじき・切干しだいこん かいわれだいこん・バナナ・ゆかり
22 土	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ ロースハム・ソフト豆腐・普通牛乳	米・ごま油・車麩・ごま・緑豆はるさめ マーブルシロップ・せんべい	たまねぎ・りょうとうもやし・にんじん こまつな・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ 生しいたけ・パレンシアオレンジ
24 月	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとハムのサラダ チーズ蒸しじゃが たまごスープ バナナ	きつねうどん 麦茶	せんべい	ホキ・プレスハム・パルメザンチーズ 鶏卵・油揚げ	米・マヨネーズ・じゃがいも・うどん せんべい	たまねぎ・あおのり・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ
25 火	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 枝豆の天ぷら 鮎と玉ねぎのみそ汁 みかん	ピザトースト 牛乳	塩尻市おにぎり	豚肉・ソフト豆腐・淡色辛みそ ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車麩・さつまいも・ブレミックス粉 調合油・おつゆ・食パン	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ えだまめ・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん・青ピーマン・塩尻市
26 水	カレーライス ゆでたまご マカロニサラダ	オレンジケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・だいず・鶏卵・プレスハム 普通牛乳	米・マカロニ・マヨネーズ・薄力粉 車麩・無塩バター・せんべい	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり にんじん・バナナ・オレンジ飲料
27 木	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ 大豆の煮物 ちやんときゅうりの和え物 白菜と豆腐のすまし汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・だいず ソフト豆腐・しらす干し	米・パン粉・車麩・かたくり粉・ごま パン	れんこん・たまねぎ・菜ねぎ・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・はくさい かいわれだいこん・りんご
28 金	 ごはん ふりかけ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのドレッシング和え ナポリタンス/グティ パンフキンスープ オレンジゼリー	アメリカンドッグ 牛乳	ふかしさつまいも	ホキ・普通牛乳・ゼラチン・ウインナー 鶏卵	米・パン粉・調合油・スリザチー 無塩バター・薄力粉・車麩 米粉・米粉	カットわかめ・ブロッコリー・たまねぎ 青ピーマン・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ オレンジ飲料・さつまいも
29 土	ごはん 鶏子煮 白菜の和風サラダ 大根とあげのみそ汁 オレンジ	ツナパン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車麩・米粉・米粉・マヨネーズ せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・はくさい かいわれだいこん・りょうとうもやし・大根 カットわかめ・パレンシアオレンジ
31 月	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ 人参のたまごめ チンゲン菜の和え物 わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・ソフト豆腐 普通牛乳・きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車麩・ごま 薄力粉・せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん チンゲンサイ・りょうとうもやし・カットわかめ バナナ

☆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。

◎献立メモ◎
（注）
（注）
メキシコの伝統的な家庭料理です。豆とひき肉をトマトで煮込み、
本場では、チリパウダーなどの香辛料を入れますが、保育園では、
塩とよいしそパウダーとごま油にアレンジしました。

◇◇◇おけまして 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
せり・なすな・ゴキウ・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」が並びます
1月7日には、これからはじまる新しい11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！