

7日・・・お誕生日会
17日・・・シェイクアウト訓練



1月 給食献立表



日付		熱と力に なるもの	血肉骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/1 (土)	 年末年始休み 						
1/3 (月)							
1/4 (火)	大豆カレー	米 ジャがいも カレールウ(乳)	大豆	玉ねぎ 人参		プチゼリー	ほろほろクッキー
	ひじきのマヨ和え	マヨネーズ(卵)		ひじき 人参 コーン	醤油 きび糖		薄力粉 きび糖 油
	切干大根のソテー	油	ツナ	切干大根 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん		
							牛乳
1/5 (水)	わかめうどん	うどん 片栗粉	卵	わかめ 玉ねぎ ねぎ えのき	醤油 みりん	オレンジ	梅昆布ごはん
	れんこんのきんぴら	ごま油 すりごま 糸こんにゃく		れんこん ごぼう 人参	醤油 きび糖		米 梅干し 塩昆布 ごま
	大根のポン酢和え			大根 コーン もずく	醤油 酢 きび糖		
							牛乳
1/6 (木)	パン	黒糖ロール(乳)				パイナップル	七草ごはん
	サケのピザソース焼き		サケ チーズ(乳)		ピザソース 酒		米 七草 塩
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油	ベーコン(卵・乳)	ブロッコリー 黄パプリカ もやし	コンソメ		
	豆乳スープ		豆乳	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参	コンソメ		牛乳
1/7 (金) (誕生日会)	チャーハン	ごま油 米		人参 玉ねぎ ビーマン	オイスターソース きび糖	プチゼリー	チョコと抹茶のマーブルケーキ
	しゅうまい／ブロッコリー	シュウマイの皮 片栗粉 ごま油	豚挽肉	玉ねぎ キャベツ しょうが／ブロッコリー	きび糖 醤油 中華味 酒		ホットケーキミックス 卵 きび糖 バター(乳) 牛乳 抹茶 ココア(幼児のみ) 生クリーム(乳)
	八宝菜	ごま油 片栗粉	かまぼこ うすら(卵)	白菜 人参 しいたけ にんにく しょうが	中華味 醤油		
	わかめのスープ			わかめ 玉ねぎ 小松菜	中華味		ジョアプレーン(乳)
1/8 (土)	ごはん	米				りんご	市販のパン
	カレイのにんにく醤油焼き		カレイ	にんにく	酒 醤油 みりん		北海道ミルクパン(卵・乳)
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参	醤油 みりん		
	白菜のみそ汁	さつまいも		白菜 ほうれん草	みそ		牛乳
1/10 (月)	成人の日						
1/11 (火)	ごはん	米				フグルレーツ	おからマフィン
	牛肉の甘辛炒め	ごま油 ごま	牛肉 厚揚げ	玉ねぎ ニラ しめじ もやし にんにく しょうが	酒 醤油 きび糖		バター(乳) きび糖 卵 おから 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バニラエッセンス
	小松菜としらすの和え物		しらす	小松菜 人参 コーン	醤油 みりん		
	卵のスープ		卵	もずく 玉ねぎ えのき	中華味		牛乳
1/12 (水)	ごはん	米				みかん	ベーコンとキャベツの和風スパゲティー
	揚げサワラの香味タレかけ	油 片栗粉	サワラ	白ねぎ ねぎ	酒 塩 酢 醤油 きび糖		スパゲティー ベーコン(卵) キャベツ しめじ 玉ねぎ バター(乳) 酒 醤油 みりん 塩
	かぶの卵とじ		卵	かぶ かぶの葉 人参 えのき	醤油 みりん		
	白菜のみそ汁			白菜 しいたけ 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
1/13 (木) (4,5歳もちつき)	パン	イエロー(乳)				パイナップル	塩サケとわかめの混ぜごはん
	鶏肉のトマト煮込み	オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 なす グリンピース トマト缶	グチャップ きび糖 コンソメ		米 塩サケ わかめ ごま 酒 塩
	キャベツのマリネ			キャベツ パプリカ きゅうり	酢 きび糖 醤油		
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				牛乳
1/14 (金)	ごはん	米				りんご	オレンジパウンドケーキ
	ブリの照り焼き		ブリ		酒 醤油 みりん		バター(乳) きび糖 卵 薄力粉 ベーキングパウダー
	白和え	板こんにゃく 練りごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ 醤油 きび糖 みりん		オレンジマーマレード
	まいたけのすまし汁			まいたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	みそ		牛乳
1/15 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のパン
	サケの塩麴焼き		サケ		酒 塩麴		メロンパン(卵・乳)
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参 しめじ	醤油 みりん		
	さつまいものみそ汁	さつまいも		玉ねぎ チンゲン菜	みそ		牛乳

日付		熱と力に なるもの	血肉骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/17 (月) ジェイクアウト訓練	ゆかりおにぎり	米		ゆかり		ブ チ ゼ リ ー	焼うどん
	のっぺい汁	こんにゃく 里芋	塩サケ	れんこん 人参 ごぼう 大根 しいたけ しめじ 絹さや	酒 醤油 みりん		うどん キャベツ 豚挽肉 ちくわ 醤油 きび糖 酒
							牛乳
1/18 (火) (3歳もちつき)	ごはん／納豆	米	納豆			バ ナ ナ	ミルクビスケット
	サバの幽庵焼き		サバ	ゆず	酒 醤油 みりん		スキムミルク(乳) バター(乳) きび糖 薄力粉
	れんこんのマヨサラダ	マヨネーズ(卵)		れんこん コーン ひじき	醤油 きび糖		
	白菜のすまし汁			白菜 なめこ もずく	酒 醤油 みりん		牛乳
1/19 (水)	カオマンガイ	米 ごま油	鶏肉	しょうが 小松菜 もやし 白ねぎ	中華味 酢 酒 醤油 即溶塩 オースターソース	フ グ ル レ ー ツ ッ プ	米粉のパウンドケーキ
	ブロッコリーのしらすあんかけ	片栗粉	しらす	ブロッコリー 人参 えのき	中華味		米粉 卵 牛乳 きび糖 油 塩 ベーキングパウダー
	ニラ玉スープ		卵	ニラ しめじ	中華味		
							牛乳
1/20 (木)	パン	ロール(乳)				み か ん	カレーバターコーンの混ぜごはん
	サワラのフライ タルタルソースかけ	油 薄力粉 パン粉 マヨネーズ(卵)	サワラ 卵	玉ねぎ パセリ レモン汁	酒 塩		米 コーン バター(乳) 塩 醤油 みりん きび糖 パセリ 小松菜 カレー粉
	キャベツのサラダ	オリーブ油	ツナ	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢 きび糖		
	トマトスープ			かぶ かぶの葉 玉ねぎ トマト缶	コンソメ きび糖 クチャップ		牛乳
1/21 (金)	わかめおにぎり	米		わかめ	塩	パ イ ナ ッ プ ル	ヨーグルト/市販のお菓子
	肉じゃが	糸こんにゃく じゃがいも	牛肉	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん	酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト(乳) ビスコ(乳)
	春雨サラダ	いりごま ごま油 春雨		きゅうり パプリカ	醤油 酢 きび糖		
							お茶
1/22 (土)	ごはん	米				バ ナ ナ	市販のパン
	カレイの青じそ焼き		カレイ	青しそ	酒 醤油 みりん		アップルデニッシュ(卵・乳)
	小松菜のゆかり和え			小松菜 もやし 人参 ゆかり	醤油 みりん		
	大根のみそ汁			大根 まいたけ わかめ	みそ		牛乳
1/24 (月)	ごはん	米				オ レ ン ジ	焼きビーフン
	サケのバター醤油焼き	バター(乳)	サケ		酒 醤油 みりん		ビーフン 人参 玉ねぎ ニラ ごま油 中華味 醤油 みりん
	ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも		人参 きゅうり コーン	塩		
	ほうれん草のみそ汁			ほうれん草 しいたけ もずく	みそ		牛乳
1/25 (火)	☆豆乳とんこつラーメン☆	中華麺 すりごま	豆乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 ねぎ にんにく	中華味 醤油 みりん 塩 オースターソース	み か ん	ひじきごはん
	なめこのおろし		しらす	なめこ えのき わかめ 大根	醤油 酢 きび糖		米 ひじき 人参 薄揚げ 醤油 みりん
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ いんげん	醤油 みりん きび糖		
							牛乳
1/26 (水)	ごはん	米				フ グ ル レ ー ツ ッ プ	きな粉とごまのサブレ
	プリのみぞれあんかけ	片栗粉	プリ	大根 ねぎ	醤油 みりん 酒 塩		バター(乳) きび糖 薄力粉 きなこ 黒ゴマ 牛乳
	炒り豆腐	油	豆腐 卵	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん		
	白菜のみそ汁			白菜 小松菜 えのき	みそ		アシドミルク(乳)
1/27 (木)	パン	ハニー(乳)				い よ か ん	肉みそごはん
	クリームシチュー	シチューの素(乳) さつまいも バター(乳)	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ			米 牛挽肉 ねぎ 卵 みそ 醤油 みりん 小松菜
	キャベツとベーコンのソテー	油	ベーコン(卵・乳)	キャベツ もやし ブロッコリー	コンソメ		
	中華風スパゲティーサラダ	スパゲティー ごま油 ごま	ツナ	きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		牛乳
1/28 (金)	ごはん	米				バ ナ ナ	じゃこチーズパン
	タイの天ぷら	油 天ぷら粉(卵)	タイ		酒 塩		強力粉 バター(乳) きび糖 塩 卵 スキムミルク(乳) ドライイースト チーズ(乳) しらす マヨネーズ(卵) 玉ねぎ 青のり コーン
	きんぴられんこん	糸こんにゃく ごま油 ごま		れんこん ごぼう 人参 ピーマン	醤油 きび糖		
	なめこのすまし汁			なめこ もずく 白菜	酒 醤油 みりん		牛乳
1/29 (土)	ごはん	米				フ グ ル レ ー ツ ッ プ	市販のパン
	牛肉のしょうが炒め	ごま油	牛肉	キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ しょうが	酒 醤油 みりん		ストロベリーツイスト(卵・乳)
	きゅうりのおかか和え		かつお節	きゅうり 人参 もやし	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		豆腐	わかめ 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/31 (月)	ごはん	米				パ イ ナ ッ プ ル	ヨーグルト/市販のお菓子
	カレイの梅照り焼き		カレイ	梅干し	酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト(乳) 星食べよ(乳)
	さつまいもの天ぷら	油 天ぷら粉(卵) さつまいも			塩		
	かき玉汁		卵	えのき わかめ ねぎ	酒 醤油 みりん		お茶