



日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海産	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋等	その他	⑩おやつ	⑪おやつ	
4 水	松風焼き 紅白なます お雑煮 果物	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 カマボコ エビ		人参 (人参)	玉葱 生姜 (大根) 水菜	片栗粉	味噌 ゴマ (醤油 砂糖 酢) いりこ 醤油	せんべい 牛乳	干支クッキー 牛乳	小麦粉 バター 砂糖
5 木	ブリの照り焼き トマト 豊芋の胡麻サラダ 果物	ブリ 竹輪		(トマト) 人参 ブロccoli	生姜 コーン	里芋	醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 酢 砂糖 ゴマ	1/7 七草 ビスケット 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	食パン ハム チーズ 卵 牛乳 砂糖
6 金	お好み焼き風卵焼き ワカメのみぞれ煮 果物	卵 豚ミンチ	青のり ワカメ	人参 葱 人参	玉葱 キャベツ 大根 しめじ えのき		塩コショウ お好みソース 醤油 砂糖 白だし 醤油 砂糖 みりん	リンゴ 牛乳	七草がゆ 牛乳	米 春の七草 塩
10 火	炒り豆腐 果物 小松菜のちりめん和え	豚肉 卵 豆腐 チリメン	塩昆布	人参 葱 人参 小松菜	玉葱 干椎茸 えのき		醤油 砂糖 みりん	バナナ 牛乳	つぶつぶみかんゼリー 麦茶	みかん缶 カルビス 砂糖 アガー
11 水	タラのフリット ニラの酢味噌和え 果物	鱈 カニカマ		ブロccoli 人参 ニラ	しめじ	小麦粉	炭酸水 塩コショウ 醤油 砂糖 みりん 酢 味噌 砂糖	ビスケット 牛乳	ぜんざい 牛乳	小豆 きざら 塩 白玉粉 豆腐
12 木	ロールサンド (卵サラダ、照り焼きチキン) 南瓜スープ (パンの日) 果物	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 南瓜 グリンピース	キャベツ ニンニク 玉葱 コーン	ロールパン マカロニ	マヨネーズ 酢 醤油 砂糖 コンソメ 塩コショウ	1/11 鏡開き リンゴ 牛乳	びっくりごまおこし 牛乳	コーンフレーク マシュマロ まがり せんべい すりごま バター
13 金	鶏肉のレモン醤油煮 さつまいものバター焼き ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	鶏肉 鰹節 ちりめん		人参	ほうれん草	片栗粉	レモン汁 醤油 砂糖 酒 醤油	ビスケット 牛乳	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉 黒砂糖 塩 油
14 土	ビビンバ 果物 ワカメスープ	牛肉 卵 豆腐	ワカメ	人参 青梗菜 人参	もやし えのき 玉葱	米	醤油 砂糖 味噌 ゴマ ゴマ油 鶏がらスープの素 塩コショウ	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
16 月	魚のコーンクリーム焼き ブロccoli 野菜のゆかり和え 果物	魚	粉チーズ	(ブロccoli) 人参 青梗菜	玉葱 クリームコーン 白菜 胡瓜		塩コショウ コンソメ ゆかり	リンゴ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	食パン ちりめん 青のり マヨ ネーズ 白ごま
17 火	チキンオーバーライス ヨーグルト さつまいものレモン煮	鶏肉	ヨーグルト	レタス トマト	ニンニク	米 さつまい芋	ケチャ 醤油 砂糖 マヨ 酢 カレー粉 レモン汁 醤油 砂糖 酒	ビスケット 牛乳	スノーマンケーキ 牛乳	レーズン入りケーキを土台に
18 水	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳	
19 木	豚肉のマーマレード炒め 野菜の納豆和え 果物	豚肉 納豆 ちりめん	ひじき	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 切干大根 えのき	マーマレード	醤油 醤油	バナナ 牛乳	韓国風おにぎり 牛乳	米 韓国のり たくあん ゴマ ゴマ 油
20 金	揚げだし豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ 果物	豆腐 ハム		人参 青梗菜	玉葱 筍 しめじ 胡瓜 コーン	片栗粉 スパゲティ	醤油 砂糖 ゴマ油 ドレッシング	ビスケット 牛乳	牛乳餅 麦茶	牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉
21 土	牛肉菜めし 味噌汁 果物	牛肉 豆腐 油揚げ	ワカメ	人参 高菜漬	生姜 えのき 白菜	米	醤油 砂糖 ゴマ 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	じゃが芋 油 塩 青のり
23 月	麻婆豆腐 果物 春雨の酢の物 ししゃも	豚ミンチ 豆腐 ハム (ししゃも)		人参 葱 人参	玉葱 干椎茸 ニンニク 生姜 胡瓜 もやし	片栗粉 春雨	味噌 醤油 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	磯部団子 牛乳	豆腐 白玉粉 青のり 醤油 砂糖 片栗粉
24 火	レバーのマリアナソース 大根のりサラダ 果物	鶏レバー 牛肉 カニカマ	刻みのり	人参 ビーマン 人参	玉葱 しめじ キャベツ 生姜 ニンニク 大根		醤油 砂糖 ケチャップ ソース マヨネーズ 砂糖 酢	せんべい 牛乳	スイートケーキ 牛乳	小麦粉 さつまいも リンゴ 卵 砂糖 バター BP
25 水	魚のつみれ団子汁 ジャーマンポテト 果物	魚すり身 卵 豆腐 ベーコン		人参 葱 パセリ	大根 白菜 えのき ごぼう 白葱 生姜 玉葱	片栗粉 じゃが芋	味噌 塩コショウ	リンゴ 牛乳	塩昆布パスタ 牛乳	スパゲティ 人参 塩昆布 バター
26 木	豚肉のブルコギ風 切昆布の当座煮 果物	豚肉 油揚げ 竹輪	切昆布	人参 ビーマン 赤黄パプリカ 人参 インゲン	玉葱 ニンニク キャベツ もやし 干椎茸		醤油 砂糖 ゴマ 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	チーズクッキーバー 牛乳	小麦粉 粉チーズ バター 砂糖 レーズン
27 金	親子焼き 果物 ポパイサラダ	卵 鶏ミンチ ハム		人参 ニラ 人参 ほうれん草	玉葱 干椎茸 コーン	雪だるま 雪だるま	醤油 砂糖 塩コショウ マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳	フルーツ杏仁 麦茶	バナナ みかん缶 りんご もも 缶 キウイ 砂糖 牛乳 寒天
28 土	おぼろ味噌煮 果物 小松菜としめじの豆乳スープ	合挽肉 はんぺん 豆乳		人参 グリンピース 人参 小松菜 葱	玉葱 しめじ	スパゲティ 片栗粉	味噌 塩コショウ 醤油 砂糖 鶏がらスープの素 塩コショウ	せんべい 牛乳	黒ゴマスコーン 牛乳	小麦粉 砂糖 豆乳 バター BP 黒ゴマ
30 月	魚のネギ味噌焼き 果物 切干大根のカレー炒め	魚 豚ミンチ		葱 人参 ビーマン	切干大根		醤油 味噌 砂糖 醤油 砂糖 カレー粉 塩コショウ	バナナ 牛乳	さつまい芋プリッツ 牛乳	さつまい芋 小麦粉 砂糖 バター
31 火	チキンチキンごぼう ブロccoliの胡麻和え ヨーグルト	鶏肉 ツナ		枝豆 人参 ブロccoli	ごぼう ニンニク コーン	片栗粉	醤油 砂糖 マヨネーズ 酢 砂糖 ゴマ	ビスケット 牛乳	やせうま 牛乳	やせうま麵 きな粉 砂糖

正月
メニュー

誕生会
メニュー

お弁当日

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します♥♥

※変更になる場合があります