

1月の献立

お正月メ
ニュー
七草

鏡開き

井出日

誕生会

日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑪おやつ	
4 土	豆乳スパゲティ 果物	ベーコン 豆乳	粉チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ	スパゲティ	塩コショウ	ビスケット 牛乳	ボンデリング 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉 抹茶 豆腐 砂糖 グラニュー糖 油
6 月	筑前煮 紅白なます 果物	鶏肉 水煮大豆	昆布	人参 インゲン 人参	ごぼう 蓮根 干椎茸 大根	里芋 こんにゃく	醤油 砂糖 酢 砂糖	せんべい 牛乳	洋風きんとん 牛乳	さつま芋 砂糖 バター レーズン
7 火	ハンバーグ【カレーソース】七草がゆ キャベツと竹輪のセサミソース ヨーグルト	合挽肉 卵 竹輪	牛乳	人参 ニラ（春の七草） 人参 水菜	玉葱 キャベツ	パン粉	カレー粉 醤油 砂糖 醤油 酢 ゴマ 練りごま	リンゴ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	粉 ミルクココア 砂糖 BP 牛乳
8 水	ブリ大根 果物 ベジミートパスタ	魚		人参 バセリ トマト缶	大根 生姜 玉葱 マッシュルーム 玉葱 キクラゲ	スパゲティ 春雨	醤油 砂糖 オリーブ油 醤油 味噌	バナナ 牛乳	クッキー 牛乳	粉 砂糖 BP バター 卵
9 木	チャーチュン ほうれん草のおかか和え 果物	卵 豚ミンチ 鰻節		人参 葱 人参 ほうれん草			醤油 塩コショウ 鶏がら 醤油	ビスケット 牛乳	マカロニ黄粉 牛乳	マカロニ 黄粉 砂糖
10 金	ミネストローネ ハリハリサラダ 果物	ベーコン カニカマ	切昆布	人参 トマト缶 バセリ インゲン	玉葱 キャベツ 切干大根	じゃが芋 マカロニ	塩コショウ ケチャップ 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	ぜんざい 牛乳	小豆 きざら 塩 白玉粉 豆腐
14 火	ニラ豚 果物 ポパイサラダ	豚肉 厚揚げ ハム		人参 ニラ 人参 ほうれん草	もやし キャベツ コーン 胡瓜		醤油 オイスター 醤油 マヨネーズ	バナナ 牛乳	ビザたまトースト 牛乳	食パン 卵 ケチャップ バセリ
15 水	魚のつくね焼き 野菜のゆかり和え 果物	魚ミンチ 厚揚げ 卵		人参 ニラ 人参 小松菜 人参 ビーマン	玉葱 ごぼう 生姜 もやし	片栗粉	砂糖 塩コショウ 醤油2 ゆかり	せんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	米 油揚げ 人参 醤油 砂糖 酢
16 木	鶏肉とコーンの炒め物 ブロッコリーの和え物	鶏肉 エビ			玉葱 コーン 干椎茸	片栗粉	醤油 塩コショウ	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ みかん缶 もも缶
17 金	鶏肉の梅味噌焼き 緑キャベ オリヴィエサラダ 果物	鶏肉 卵		人参	（キャベツ） 胡瓜	じゃが芋	醤油 味噌 梅肉 みりん マヨネーズ 塩コショウ	リンゴ 牛乳	竹輪の磯部揚げ 牛乳	竹輪 油 粉 青のり
18 土	ビビンバ 果物 わかめスープ	牛肉 卵 豆腐	ワカメ	人参 ほうれん草 人参	もやし 玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 味噌 ゴマ ゴマ油 醤油 鶏がら	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
20 月	ドライカレー カリフラワーの甘酢和え 果物	牛ミンチ 高野豆腐		人参 ビーマン 南瓜 ブロッコリー	玉葱 ナス ニンニク カリフラワー		カレー粉 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	温麺 牛乳	ソーメン 人参 葱 干椎茸 醤油 ゴマ いりこ
21 火	炒り卵の野菜あんかけ さつま芋サラダ 果物	卵		人参 ビーマン	玉葱 干椎茸	片栗粉	醤油 砂糖 塩コショウ 鶏がら	リンゴ 牛乳	ツナそばおにぎり 牛乳	米 ツナ 人参 生姜 ゴマ 油 砂糖 酒 醤油
22 水	お弁当日							せんべい 牛乳		菓子 牛乳
23 木	誕生会メニュー							バナナ 牛乳	フルーツパフェ 牛乳	
24 金	魚のピザ風焼き ブロッコリー 切干大根のそぼろ炒め 果物	魚 鶏ミンチ	チーズ	バセリ ビーマン 人参 小松菜	玉葱 しめじ 切干大根		ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖 みりん	ビスケット 牛乳	さつま芋とリンゴのホット ケーキ 牛乳	粉 卵 さつま芋 りんご 砂糖 バター BP 牛乳
25 土	トリニラ丼 春雨スープ 果物	鶏肉 卵		人参 葱	玉葱	春雨	コンソメ 塩コショウ	せんべい 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	粉 人参 バセリ 塩 バター 粉チーズ
27 木	魚のソース煮 野菜の納豆和え 果物	魚 納豆		人参 青菜	切干大根 しめじ		醤油 砂糖 ウスター 酒 醤油	せんべい 牛乳	マーマレードサブ 牛乳	粉 バター 砂糖 卵 マー マレードジャム
28 火	チキンの胡麻タルタル キャベツのおかか和え 果物	鶏肉 卵 鰻節		バセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜		マヨ 酢 ゴマ 醤油 砂糖 塩コ 醤油 砂糖 ケチャップ ソース	リンゴ 牛乳	じゃが丸くん 牛乳	じゃが芋 バター 片栗粉 海苔 醤油
29 水	レバーのマリアナソース 中華風酢の物 果物	鶏レバー 牛肉 チリメン	ワカメ	人参 ビーマン 人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ 生姜 ニンニク もやし 胡瓜		醤油 砂糖 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ゴマ ゴマ油	ビスケット 牛乳	バナナコッタ 麦茶	牛乳 生クリーム セラチン グ ラニュー糖 ジャム
30 木	麻婆豆腐 ししゃも 野菜のソテー 果物	豚ミンチ 豆腐 ベーコン		人参 葱 人参 青菜	玉葱 干椎茸 生姜 ニンニク 玉葱 コーン	片栗粉	醤油 味噌 砂糖 醤油 塩コショウ	バナナ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター
31 金	カブとウィンナーのポトフ ひじきの華風和え 果物	ウィンナー ハム	ひじき	人参 人参 インゲン 黄ピーマン	カブ 玉葱 しめじ キャベツ 胡瓜	さつま芋	コンソメ 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 ゴマ ゴマ油	せんべい 牛乳		ボンチキ 牛乳

気になる給食がありましたら、いつでもレシビを準備します

※献立は変更になる場合があります