

1月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。
※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土	
2	3 	4 あけまして おめでとう! 	5 ●カレーライスごはん/豚ひき肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●スパゲティーサラダスパゲティー/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●フルーツみかん ●マシュマロヨーグルト	6 ●大根菜めしごはん/大根/大根葉/ちりめんじゃこ/しょうゆ/ごま油 ●高野豆腐の卵とじ鶏肉/人参/玉ねぎ/高野豆腐/ちくわ/グリーンピース/卵/かつおだし/三温糖/しょうゆ ●塩こんナムルもやし/キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ごま/ごま油 ●みそ汁白菜/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ ●リッツサンド・牛乳	7 お弁当の日	
9 成人の日	10 ●わかめごはんごはん/わかめ/塩 ●チキンの照り焼き鶏肉/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●マカロニサラダマカロニ/人参/きゅうり/ハム/キャベツ/マヨネーズ/塩/こしょう ●クリームシチューウインナー/じゃがいも/玉ねぎ/クリームシチュー/コンソメ ●フルーツみかん ●フルーチェ	11 お弁当の日  月組 ランチバイキング	12 ●ごはん ●さわらのコーンマヨ焼きさわら/コーン/マヨネーズ/酒/スマイルポテト/油 ●青菜のごま和えほうれん草/きゅうり/人参/ちくわ/すりごま/しょうゆ/三温糖 ●みそ汁大根/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●ヨーグルトパフェ	13 ●肉うどんうどん/牛肉/玉ねぎ/人参/しめじ/かまぼこ/三温糖/しょうゆ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん/青ねぎ ●白菜のささみ和え白菜/きゅうり/もやし/ささみフレーク/三温糖/しょうゆ/酢 ●フルーツりんご ★新メニューの日 	14 お弁当の日	
16 ●ごはん ●まさご揚げ木綿豆腐/鶏ひき肉/人参/ちりめんじゃこ/いりごま/卵/片栗粉/塩/しょうゆ/酒/油 ●小松菜のサラダ小松菜/きゅうり/ベーコン/コーン/青じそドレッシング ●みそ汁大根/麩/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●マシュマロサンド・牛乳	17 ●炊込みごはんごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/酒/しょうゆ/みりん/三温糖 ●さばのごま焼きさば/しょうゆ/みりん/酒/三温糖/ごま ●ポテトサラダじゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁豆腐/白菜/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツゼリー	18 ●クロワッサン ●ミートグラタン豚ひき肉/玉ねぎ/しめじ/人参/マカロニ/トマトソース/ケチャップ/ウスターソース/塩/こしょう/粉チーズ/パン粉/とろけるチーズ ●シーザーサラダキャベツ/きゅうり/パプリカ/ハム/シーザードレッシング ●ウイナースープじゃがいも/人参/コーン/ウインナー/コンソメ ●きな粉団子・牛乳	19 ●ごはん ●大根と厚揚げの煮物鶏肉/大根/厚揚げ/人参/いんげん/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/片栗粉/油 ●きゅうりの酢の物きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁卵/玉ねぎ/人参/かつおだし/みそ/青ねぎ ●りんごヨーグルト	20 ●中華丼ごはん/豚肉/ピーマン/白菜/人参/玉ねぎ/むきえび/鶏ガラだし/三温糖/しょうゆ/片栗粉/油/うずら卵 ●春巻き ●フルーツ柿 ●ココアケーキ・牛乳	21 お弁当の日	
23 ●ごはん ●五目卵焼き卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/ひじき/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/油 ●ブロッコリーのサラダブロッコリー/大根/コーン/きゅうり/すりごま/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁白菜/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フライドポテト・牛乳	24 ●ごはん ●豚肉のスタミナ炒め豚肉/にら/人参/玉ねぎ/しいたけ/たけのこ/三温糖/焼肉のタレ/片栗粉/油 ●もやしの中華和えもやし/きゅうり/コーン/ハム/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ★新メニューの日 	25 ●クリームパスタスパゲティー/ベーコン/人参/じゃがいも/玉ねぎ/しめじ/クリームルウ/牛乳/コンソメ/塩/こしょう ●キャベツのサラダキャベツ/トマト/きゅうり/ハム/コーン/イタリアンドレッシング ●フルーツみかん ●黒糖きな粉サンド・牛乳	26 ●ごはん ●鮭のパン粉焼き鮭/パン粉/粉チーズ/マーガリン/塩/こしょう ●アイランドサラダレタス/ブロッコリー/きゅうり/コーン/ハム/サウザンドレッシング ●野菜スープさつまいも/玉ねぎ/人参/いんげん/コンソメ ●ババロア	27 ●チキンハヤシごはん/鶏肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチキャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツりんご ●ウインナーパン・牛乳	28 お弁当の日	
30 ●ごはん ●スコップコロッケ豚ひき肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/塩/こしょう/三温糖/コンソメ/パン粉/粉チーズ/油 ●ほうれん草のごま和えほうれん草/きゅうり/人参/コーン/三温糖/しょうゆ/すりごま ●ミネストローネトマトソース/マカロニ/カブ/大豆水煮/ウインナー/コンソメ ★新メニューの日 	31 ●牛そぼろ丼ごはん/牛ひき肉/酒/しょうゆ/みりん/三温糖/卵/油/ほうれん草/三温糖/しょうゆ ●具だくさんみそ汁豆腐/油揚げ/人参/玉ねぎ/ごぼう/里芋/大根/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツバナナ ●フルーツヨーグルト				月組は、1月18日(水)「ランチバイキングの日」です。 2月の「お弁当の日」は2月14日(火)の予定です。	
★キャロットドーナツ・牛乳						

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・551kcal たんぱく質・・・20.2g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・659kcal たんぱく質・・・24.2g

※献立は都合により変更することがあります。

●…給食メニュー / ●…おやつメニュー
★…給食新メニュー / ★…おやつ新メニュー