

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
	 <p>あけまして おめでとう!</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> 2月のお弁当の日は、2月24日(火)の予定です。 </div>		
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チキンカレー ごはん/鶏ひき肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●ほうれん草の塩昆布和え ほうれん草/人参/コーン/しょうゆ/三温糖/塩昆布 ●フルーツ オレンジ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鮭ごはん ごはん/鮭フレーク ●エビフライ ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●マカロニサラダ マカロニ/キャベツ/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/コーン/ウインナー/ブロッコリー/コンソメ ●フルーツりんご 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●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 ●キャベツのサラダ キャベツ/きゅうり/コーン/ハム/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 さつまいも/油揚げ/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鮭の磯辺焼き 鮭/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/青のり/ナチュラルカットポテト/油 ●白菜のささみ和え 白菜/きゅうり/もやし/ささみ/酢/しょうゆ/三温糖 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あんかけうどん うどん/豚肉/白菜/玉ねぎ/人参/わかめ/かまぼこ/青ねぎ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん/三温糖/油/片栗粉 ●大根とツナの和え物 大根/きゅうり/コーン/ツナ/レーク/三温糖/味ポン ●フルーツ みかん 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/三温糖/しょうゆ/かつおだし/みりん ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●リッツサンド・牛乳</p>	<p>午前 ●チーズ ★新メニューの日</p> <p>午後 ★シスコーンヨーグルト</p>	<p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●ココアケーキ・牛乳</p>	<p>午前 ●フルーツ(バナナ)</p> <p>午後 ●プリン</p>	<p>午前 ●ウエハース</p> <p>午後 ●たまごサンド・牛乳</p>	
<p>12</p> <p>成人の日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●カニカマの卵焼き 卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/ひじき/カニかまぼこ/三温糖/しょうゆ/油 ●小松菜とじゃこの和え物 小松菜/チンゲン菜/ちりめんじゃこ/人参/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 油揚げ/麩/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯ごはん ごはん/菜飯の素 ●ホキのホワイトソース焼き ホキ/酒/塩/こしょう/ホワイトソース/小麦粉/粉チーズ/パン粉 ●みそドレサラダ 白菜/きゅうり/ハム/コーン/みそ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●大根のすまし汁 大根/かまぼこ/油揚げ/長ネギ/かつおだし/しょうゆ 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ●三色丼 ごはん/鶏ひき肉/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/えのき/じゃがいも/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ パナナ 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●スパゲティサラダ スパゲティ/きゅうり/人参/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンポタージュ クリームコーン/牛乳/コンソメ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
	<p>午前 ●フルーツ(みかん)</p> <p>午後 ●マシュマロヨーグルト</p>	<p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●黒糖ドーナツ・牛乳</p>	<p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●大学芋</p>	<p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●野菜カステラ・牛乳</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> 月組お楽しみ会 スペシャル給食 手作りハンバーガー をつくるよ! </div>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏肉のマーメレード焼き 鶏肉/マーメレードジャム/みりん/しょうゆ ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー/きゅうり/人参/ツナ/レーク/コーン/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビーフハヤシ ごはん/牛肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ケチャップ/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 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さわらの照り焼き さわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●きゅうりの酢の物 きゅうり/わかめ/人参/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●ほうれん草のサラダ ほうれん草/チンゲン菜/カニかまぼこ/コーン/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 玉ねぎ/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青葱 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ●五目ラーメン 中華麺/豚肉/キャベツ/人参/玉ねぎ/むきえび/なると/中華スープ/三温糖/しょうゆ/みそ/油/青ねぎ ●きゅうりのナムル きゅうり/わかめ/もやし/コーン/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/すりごま ●フルーツ みかん 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<p>午前 ●フルーツ(オレンジ)</p> <p>午後 ●フライドポテト・牛乳</p>	<p>午前 ●ウエハース</p> <p>午後 ●チーズケーキ</p>	<p>午前 ●ヨーグルト</p> <p>午後 ●ポップコーン・牛乳</p>	<p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●フルーツゼリー</p>	<p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●ととやき・牛乳</p>	
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●チキンチャップ 鶏肉/玉ねぎ/ケチャップ/三温糖/しょうゆ/コンソメ/小麦粉/油 ★シルバーサラダ 春雨/きゅうり/人参/ツナ/レーク/コーン/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さばのみそ煮 さば/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/みそ ●白菜のきつね和え 白菜/小松菜/えのき/人参/油揚げ/三温糖/しょうゆ/みりん ●豆腐のすまし汁 豆腐/玉ねぎ/わかめ/かまぼこ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ 	<p>お弁当の日</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カツとじ丼 ごはん/ヒレカツ/油/玉ねぎ/人参/かつおだし/酒/しょうゆ/三温糖/みりん/卵/青ねぎ ●キャベツのごま和え キャベツ/きゅうり/人参/三温糖/しょうゆ/すりごま ●フルーツ みかん 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
<p>午前 ●ウエハース ★新メニューの日</p> <p>午後 ●チュロス・牛乳</p>	<p>午前 ●フルーツ(みかん)</p> <p>午後 ●バナナきな粉ヨーグルト</p>		<p>午前 ●ビスコ</p> <p>午後 ●フルーチェ</p>	<p>午前 ●チーズ</p> <p>午後 ●マシュマロおこし・牛乳</p>	

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・466cal たんぱく質・・・18.6g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・544kcal たんぱく質・・・22.3g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。
※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