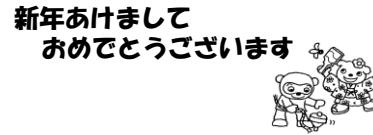


1月の献立表



今月のリクエストメニュー

- 16日 ふじい なぎくん 「きつねうどん」
 21日 おかむら りおとくん 「鶏のから揚げ」
 23日 たつき せなくん 「キャベツのみぞ汁」
 28日 しまだ えいたくん 「ハンバーグ」です。

5(月)

しそわかめご飯・えびのうき煮（以上見）
 タイの蒸し煮（未調理）・紅白かみそ汁
 黒豆ののっつい汁・みかん

☆米 麦 しそワカメ
 ☆殻付きエビ 酒 薄口醤油 砂糖 みりん
 ☆タイ 酒 塩
 ☆ 里芋 めじめ ごぼう 大根 ねぎ 人参 薄口醤油 塩 こんにゃく 片栗粉 だし

愛情ペんとうの日

★カミカミスティック・牛乳
 ☆さつま芋 バイン缶 レーズン 砂糖

12(月)

成人の日



マーポー丼・ツナと昆布のサラダ
 さつまいもの豆乳みぞ汁

☆米 麦 鶏・豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 人参 ねぎ しうが
 みそ みりん 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油
 ☆キヤベツ きゅうり コーン ツナ缶 刻み昆布 膜節 醋
 油 砂糖 醤油 塩
 ☆さつま芋 玉葱しめじ ねぎ だし みそ 豆乳

フレンチトースト・牛乳
 ☆食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン

26(月)

寒ご飯・タイの煮つけ

★さんびらごぼう・豚汁・みかん
 ☆タイ 醤油 砂糖 みりん しうが
 ☆ ごぼう 人参 糸コン インゲン 砂糖 醤油 油 ごま
 ☆豚肉 人参 しめじ 玉葱 じゃが芋 ねぎ みそ だし

大學いちも・お茶
 ☆さつま芋 油 砂糖 みりん 醤油 ごま

6(火)

寒ご飯・ひかりよりかけ・カジキの竜田揚げ
 ひじき煮・かぼちゃのみぞ汁

☆さな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩
 ☆カジキ しうが 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 油
 ☆芽ひじき 人参 油揚げ 糸コン グリンピース 砂糖
 醤油 油
 ☆かぼちゃ 玉葱 ねぎ だし みそ

★カミカミスティック・牛乳
 ☆食パン マヨネーズ 粉チーズ

13(火)

寒ご飯・厚揚げと昆布の含め煮

サワラの醤油煮・玉ねぎのすまし汁
 ほうれん草の白和え・大根のみぞ汁・みかん

☆さわら みそ 酒 みりん 砂糖 油
 ☆プロッコリー 人参 コーン ごま油 塩 薄口醤油
 ☆玉葱 えのき ねぎ だし 薄口醤油 塩

☆生揚げ 結び昆布 人参 いんげん 醤油 砂糖 だし
 ☆ほうれんそう 白菜 人参 糸コン コーン 木綿豆腐
 みそ 砂糖 ごま
 ☆大根 えのき ねぎ だし 薄口醤油 塩

☆ジャムサンド・牛乳
 ☆食パン いちごジャム

寒ご飯・厚揚げと昆布の含め煮

キーマカレー・★ごろごろサラダ
 キャベツのスープ

☆米 麦 合挽肉 人参 玉葱 レーズン グリンピース
 カレールウ にんにく油
 ☆大根 きゅうり 人参 薄口醤油 醋 砂糖 ごま油
 ☆キャベツ 人参 バセリ コンソメ 塩 こしょう

大根煮のおにぎり・お茶

☆米 だいこん葉 ごま 鰹節 砂糖 醤油 ごま油

寒いも・お茶

☆さつまいも

寒ご飯・ポークピーンス・★根菜サラダ

ニラのスープ・りんご

☆大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 ジャが芋 グリンピース
 トマト缶 ケチャップ 砂糖 油 ウスターソース
 ☆れんこん ごぼう みりん 薄口醤油 キゅうり 人参
 竹輪 マヨネーズ ごま

☆にら もやし 鶏がら 塩 こしょう 薄口醤油

クッキー・牛乳

☆ホットケーキミックス 納豆油 砂糖

寒ご飯・かぼのシチュー

ひじきのごま和え・★あさりのしぐれ煮

☆鶏肉 玉葱 人参 かぶ コーン 小麦粉 バター 牛乳
 コンソメ
 ☆芽ひじき 人参 サやいんげん ごま 醋 砂糖 醤油 塩
 ☆あさり しうが 砂糖 醤油 油

お餅ラスク・牛乳

☆お餅 きな粉 砂糖 マーガリン

シャケおにぎり・お茶

☆米 麦 サケフレーク ごま 塩

7(水)

浜田ひかり保育所

担当 和家

3(土)

給食におせち料理（5日）、七草がゆ（7日）を入れています。おせち料理は量替に替えるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。食材一つ一つにもおめでたい意味やいわれがあります。

七草がゆには春の七草をいれた消化の良い粥で今年1年の無病息災を願い食べる習慣があります。

今年1年も子ども達が健康で優やかに育っていくよう、美味しい給食を作って行きます！



8(木)

寒ご飯・豆腐とあさりのみぞ汁め

★かみかみ和え・ワカマースープ・りんご

肉そぼろの混ぜご飯

じゃが芋のみぞ汁・パナナ

☆木綿豆腐 あさり ベーコン しめじ キャベツ ねぎ 油

にんにく しうが 砂糖 醤油 片栗粉 みそ 酒 みりん

☆大根 きゅうり 人参 ごま ささいか 塩

薄口醤油 醋 砂糖

☆玉葱 卵 ねぎ だし 塩 薄口醤油

9(金)

寒生会

せんべい・牛乳

りんごマフィン・牛乳

☆ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖

りんご レモン果汁

せんべい・牛乳

10(土)

ボーフコーン・牛乳

☆ポップコーン パター 油 塩

せんべい（あか・ひよこ）

ひじきの煮込みご飯

キャベツのみぞ汁・パナナ

☆うどん 油揚げ 砂糖 醤油 酒 人参 玉葱

しめじ ねぎ だし 塩 薄口醤油 みりん

☆かぼちゃ 塩 天ぷら粉 油

☆ほうれん草 もやし 人参 膜節 醤油

11(日)

だいこんもち・お茶

☆大根 ねぎ 塩 ごま油 白玉粉 小麦粉

干エビ 醋 醤油 砂糖

せんべい・牛乳

12(月)

寒ご飯・サバのソースフライ

寒雨サラダ・キャベツのみぞ汁

鶏の煮込みご飯

さつま芋のみぞ汁・パナナ

☆大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 ジャが芋 グリンピース

☆さば ウスターソース カレー粉 みそ 小麦粉 卵

パン粉 ごま油

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ 人参 炒めたまねぎ ねぎ だしみそ

13(火)

お茶・焼おにぎり

☆米 麦 みそ 砂糖 みりん 塩 ごま

せんべい・牛乳

14(水)

寒ご飯・ポークピーンス・★根菜サラダ

ニラのスープ・りんご

さつま芋のみぞ汁

パナナ

☆大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 ジャが芋 グリンピース

トマト缶 ケチャップ 砂糖 油 ウスターソース

☆れんこん ごぼう みりん 薄口醤油 きゅうり 人参

竹輪 マヨネーズ ごま

☆にら もやし 鶏がら 塩 こしょう 薄口醤油

☆キャベツ 人参 炒めたまねぎ ねぎ だしみそ

15(木)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

小松菜とジャコのまぜご飯

ごぼうのみぞ汁・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

16(金)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

17(土)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

ひじきの煮込みご飯

キャベツのみぞ汁・パナナ

☆うどん 油揚げ 砂糖 醤油 酒 人参 玉葱

しめじ ねぎ だし 塩 薄口醤油 みりん

☆かぼちゃ 塩 天ぷら粉 油

☆キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だしみそ

18(日)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

19(月)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

20(火)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

21(水)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖

☆納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油

☆もやし 人参 ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしう

塩 酒 小松菜 ごま

22(木)

寒ご飯・バクのフライ

☆からさらだ・白菜のみぞ汁・みかん

寒ご飯・豚肉と蓮子のみぞ汁め

もやしのスープ・パナナ

☆バク フライ こしらえ 卵 小麦粉 卵

だし昆布 酒 薄口醤油 塩

☆はるさめ 人参 さやいんげん みかん缶 ごま油 醋

砂糖 醤油 塩

☆キャベツ きゅうり リンゴ おから 人参油 醋 砂糖