

1月の献立表

			浜田ひかり保育所		担当 和家
 新年あけまして おめでとうございます 			1(木)	2(金)	3(土)
今月のリクエストメニュー 16日 ふじい なぎ くん 「きつおうどん」 21日 おかわり りおとくん 「鶏のから揚げ」 23日 たつき せな くん 「キャベツのみそ汁」 28日 しまだ えいた くん 「ハンバーグ」です。			給食におせち料理（5日）、七草がゆ（7日）を入れていきます。おせち料理は重箱に詰め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。七草がゆには毒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健やかに育っていきけるよう、美味しい給食を作って行きます！ 		
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) 誕生会	10(土)
しぞわかめご飯・えびのうき雲（以上児） タイの蒸し鯖さ（未調理）・紅白かき揚げ 黒豆・のっぺい汁・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 ☆ かまぼこ ☆ 黒豆煮 ☆ 里芋 しめじ ごぼう 大根 ねぎ 人参 薄口醤油 塩 こんにゃく 片栗粉 だし	愛情べんとうの日	寒ご飯・ひかりふりかけ・カジキの竜田揚げ ひじき煮・かぼちゃのみそ汁 ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ カジキ しょうが 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	さつまいもはん・ささみの海苔から揚げ 花野菜のサラダ・かき醤油・キウイ ☆ 米 塩 さつま芋 ごま ☆ 鶏ささ身 醤油 酒 青のり 小麦粉 片栗粉 油 ☆ ブロッコリー カリフラワー カニカマ マヨネーズ 塩 こしょう ☆ 玉葱 卵 ねぎ だし 塩 薄口醤油	寒ご飯・豆腐とあさりのみそ炒め ★かみかみ和え・ワカメスープ・りんご ☆ 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 しょうが 砂糖 醤油 片栗粉 みそ 酒 みりん ☆ 切干大根 きゅうり 人参 ごま ささいか 塩 薄口醤油 酢 砂糖 ☆ ワカメ 玉葱 コーン ねぎ 鶏がら 塩 薄口醤油	肉と豚ろの混ぜご飯 じゃが芋のみそ汁・バナナ ☆ 米 麦 鶏挽肉 しょうが 砂糖 醤油 人参 グリンピース ☆ じゃが芋 人参 玉葱 ねぎ だし みそ
フルーツきんとん・お茶 ☆ さつま芋 バイン缶 レーズン 砂糖	★カミカミスティック・牛乳 ☆ 食パン マヨネーズ 粉チーズ	七草入り粥・お茶 ☆ 米 七草 だし 薄口醤油 塩	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	ポップコーン・牛乳 ☆ ポップコーン バター 油 塩 せんべい（あか・ひよこ）	せんべい・牛乳
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
成人の日 	寒ご飯・フロッコリーのサラダ サワラの西京焼き・玉ねぎのすまし汁 ☆ さわら みそ 酒 みりん 砂糖 油 ☆ ブロッコリー 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	寒ご飯・厚揚げと昆布の食め煮 ほうれん草の白和え・大根のみそ汁・みかん ☆ 生揚げ 結び昆布 人参 いんげん 醤油 砂糖 だし ☆ ほうれん草 白菜 人参 糸コン コーン 木綿豆腐 みそ 砂糖 ごま ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし	キーマカレー・★ころろサラダ 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 酢 砂糖 ごま油 ☆ キャベツ 人参 パセリ コンソメ 塩 こしょう	きつおうどん・かぼちゃのてんぷら ほうれん草のおかか和え・キウイ ☆ 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 たがろ粉 油 ☆ ほうれん草 もやし 人参 鰹節 醤油	ひじきの菜芯込みご飯 キャベツのみそ汁・バナナ ☆ 米 麦 鶏肉 芽ひじき ごぼう 人参 グリンピース だし 昆布 酒 薄口醤油 塩 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だし みそ
	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	大根菜のおにぎり・お茶 ☆ 米 だいこん菜 ごま 鰹節 砂糖 醤油 ごま油	納いも・お茶 ☆ さつまいも	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 酢 醤油 砂糖	せんべい・牛乳
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
マーボー丼・ツナと昆布のサラダ さつまいもの豆乳みそ汁 ☆ 米 麦 鶏・豚挽肉 木綿豆腐 玉葱 人参 ねぎ しょうが みそ みりん 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 ☆ キャベツ きゅうり コーン ツナ缶 刻み昆布 鰹節 酢 油 砂糖 醤油 塩 ☆ さつま芋 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ 豆乳	寒ご飯・フリの塩焼き・キャベツの酢の物 具だくさんみそ汁・みかん ☆ プリ 塩 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ワカメ ごま 酢 砂糖 薄口醤油 塩 ☆ さつま芋 大根 人参 白菜 ねぎ だし みそ	寒ご飯・ひかりふりかけ・鶏のから揚げ 白菜のジャコ和え・えのきのみそ汁 ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ 鶏肉 醤油 塩 にんにく しょうが 片栗粉 油 ☆ 白菜 ジャコ 人参 醤油 砂糖 ☆ お麩 玉葱 えのき ねぎ だし みそ	寒ご飯・ポークビーンズ・★根菜サラダ ニラのスープ・りんご ☆ 大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 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	寒ご飯・サバのソースフライ 春雨サラダ・キャベツのみそ汁 ☆ 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 きゅうり みかん缶 ごま 油 酢 砂糖 醤油 塩 ☆ キャベツ 人参 炒めたまねぎ ねぎ だし みそ	鶏の菜芯込みご飯 さつまいのみそ汁・バナナ ☆ 米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 油揚げ グリンピース だし 昆布 酒 薄口醤油 塩 ☆ さつま芋 人参 玉葱 ねぎ みそ
フレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	マカロニあべかわ・牛乳 ☆ スパゲティ きな粉 砂糖 塩	豆腐ドーナツ・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 絹豆腐 油 砂糖	クッキー・牛乳	お茶・鯖のおにぎり ☆ 米 麦 みそ 砂糖 みりん 塩 ごま	せんべい・牛乳
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
寒ご飯・タイの煮つけ ★きんぴらごぼう・豚汁・みかん ☆ タイ 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが ☆ 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	寒ご飯・かぼのシチュー ひじきのごち和え・★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 さやいんげん ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ☆ あさり しょうが 砂糖 醤油 酒	ロールパン・ハンバーグ ポテトサラダ・白菜のコンソメスープ ☆ 鶏挽肉 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖 みりん ☆ じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ☆ 白菜 コーンクリーム缶 しめじ コンソメ 塩 こしょう	寒ご飯・バトウのフライ おからさらだ・白菜のみそ汁・みかん ☆ バトウ 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ☆ キャベツ きゅうり ツナ缶 おから 人参 油 酢 砂糖 塩 こしょう ☆ 白菜 人参 玉葱 ねぎ みそ だし	寒ご飯・豚肉と茄子のみそ炒め 納豆和え・もやしのスープ ☆ 豚肉 なす ビーマン パプリカ パプリカ しょうが みそ 砂糖 みりん 醤油 油 ☆ 納豆 ほうれん草 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 こしょう	小松菜とジャコの混ぜご飯 ごぼうのみそ汁・バナナ ☆ 米 麦 人参 ジャコ だし 昆布 薄口醤油 塩 酒 小松菜 ごま ☆ ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ
大芋いも・お茶 ☆ さつま芋 油 砂糖 みりん 醤油 ごま	お麩ラスク・牛乳 ☆ お麩 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	ココアホイップサンド・牛乳 ☆ 食パン ミルクココア ホイップクリーム 牛乳	ナポリタン・お茶 ☆ スパゲティ 玉葱 ベーコン しめじ ビーマン 粉チーズ コンソメ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース	せんべい・牛乳

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじぐみの誕生日月の子にリクエストメニューを聞いています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。 ・ みかんの表記は旬の柑橘類をだします。