

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	土	家庭保育協力日 レトルト食品	牛乳 クッキー			
6	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
7	火	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 温野菜	牛乳 七草粥	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、七草
8	水	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、油、砂糖、せんべい	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、レーズン
9	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
10	金	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
11	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、しょうが、塩昆布
13	月	成人の日				
14	火	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
15	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、油、じゃがいも、ごま	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、にんじん
16	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、卵	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
17	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
18	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
20	月	青菜ご飯 野菜味噌汁 じゃがたま炒め フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、鮭、チーズ、卵	フルーツ、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、ねぎ、たまねぎ
21	火	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
22	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、えだまめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
23	木	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 大学芋	米、ごま、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ
24	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
25	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
27	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、バター、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
28	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 フルーツサンド	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、パン	牛乳、豚肉、生クリーム	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、みかん缶
29	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、卵	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
30	木	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、納豆	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが
31	金	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し

給食室より

新年あけましておめでとうございます。
 本年もどうぞよろしくお願いいたします。
 新しい年が幸せな笑顔あふれる一年でありますように、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

