



# 1月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。  
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和3年12月27日

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名 (○は午後おやつ)			
				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	調味料
4	火	鮭チャーハン 中華スープ みかん	牛乳 マカロニあべかわ	米、マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、鮭フレーク、生揚げ、○きな粉	みかん、たまねぎ、にんじん皮むき、にら、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩、○食塩
5	水	★親子どんぶり 和風マカロニサラダ 大根の味噌汁・りんご	牛乳 ★ビスケット	米、マカロニ、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、かつおだし・鰹節
6	木	ご飯・マーボー豆腐 れんこんチップ・白菜スープ バナナ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、れんこん、はくさい、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩
7	金	ポークカレーライス キャベツのソテー・りんご	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、根切りもやし、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレーウ、しょうゆ(うすくち)、食塩
8	土	牛丼 厚揚げの味噌汁 バナナ	源氏パイ	米、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
11	火	ご飯・ぶりの西京焼き 切干大根の旨煮・麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 ブアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
12	水	ご飯・肉じゃが ★ちくわの磯辺揚げ 小松菜の味噌汁・バナナ	牛乳 みたらし団子	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、小麦粉、しらたき、油、片栗粉、○片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ちくわ、卵、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、あおのり	○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○みりん、酒、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
13	木	パン★たらのコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー トマトスープ・りんご	牛乳 ★チーズスキムクッキー	ロールパン、クロワッサン、○小麦粉、マヨネーズ、コーンフレーク、○無塩バター、○砂糖、油、食パン	○牛乳、たら、大豆水煮缶、○脱脂粉乳、○卵、○粉チーズ、ベーコン	ほうれん草、りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、キャベツ、カットマト缶詰	コンソメ・粉末、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉
14	金	ご飯 豚汁 みかん	ヨーグルト	米、さといも(冷凍)、さつまいも(皮付)、板こんにゃく	○ソファール元気ヨーグルト、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鮭フレーク、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん皮むき、にんじん皮むき、洗いごぼう、しいたけ、葉ねぎ	かつおだし・鰹節
15	土	チャーハン コーンスープ バナナ	せんべい	米、ごま油、油	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、ピーマン、葉ねぎ、えのきたけ	中華だしの素、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
17	月	ご飯・さばのごま味噌焼き おからサラダ ★かきたま汁・みかん	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○グランドニュー糖、○ごま、油、砂糖	○牛乳、さば、おから、卵、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、○マーマレード、にんじん皮むき、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、しめじ、生わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、かつおだし・鰹節、食塩
18	火	ご飯・鶏肉の竜田揚げ チンゲンサイのお浸し しめじの味噌汁・りんご	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、○いちごジャム、万能ねぎ、しめじ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、かつおだし・鰹節
19	水	ご飯・鮭のオーロラ焼き キャベツとウインナーのソテー 大根スープ・バナナ	牛乳 ごまラスク	米、○フランスパン、○バター、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○グラニュー糖、○ごま、油、砂糖	○牛乳、さけ、ウインナーソーセージ、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、根切りもやし、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
20	木	ご飯・豚肉のトマト煮 ブロッコリーの和え物 かぼちゃの豆乳スープ・りんご	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○無塩バター、ごま油、すりごま、○砂糖、片栗粉	○牛乳、調製豆乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○卵、ベーコン、○きな粉	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、トマトジュース缶(食塩無添加)、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん皮むき	ケチャップ、ウスターソース、酒、中華だしの素、コンソメ・粉末、食塩、カレー粉
21	金	ご飯★鶏の香草焼き 白菜とハムのサラダ じゃがいものスープ・オレンジ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、じゃがいも、マヨネーズ、○米粉、油、○砂糖、パン粉、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○木綿豆腐、ベーコン、ハム	はくさい、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、○バナナ	酢、コンソメ・粉末、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉
22	土	豚丼 あげの味噌汁 バナナ	クラッカー	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし・鰹節
24	月	ご飯・さわらのマヨネーズ焼き ツナサラダ オニオンスープ・オレンジ	牛乳 米粉のマーブルクッキー	米、○米粉、油、○砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、ツナ油漬缶(きはだ)、○調製豆乳、○きな粉、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、コーン缶、パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ・粉末、食塩、こしょう
25	火	ご飯・鶏の照り焼き ★ポテトサラダ わかめの味噌汁・バナナ	牛乳 メープルビスケット	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○メープルシロップ、マヨネーズ、○小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	バナナ、たまねぎ、だいこん皮むき、きゅうり、にんじん皮むき、葉ねぎ、生わかめ、コーン缶	酒、しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
26	水	パン・ポークビーンズ ブロッコリーのチキンサラダ キャベツの豆乳スープ・みかん	牛乳 チヂミ	ロールパン、クロワッサン、○小麦粉、和風ドレッシング、マーガリン、○ごま油、食パン	○牛乳、調製豆乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身(筋なし)、○豚ひき肉、ベーコン、○しらす干し	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん皮むき、キャベツ、コーン缶、ピーマン、○にら、○コーン缶	ケチャップ、鶏がらだし・粉末、食塩、○しょうゆ、○鶏がらだし・粉末、○食塩
27	木	ご飯・まぐろの味天 小松菜の和え物 さつまいもの味噌汁・りんご	フルーツヨーグルト	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○ソファール元気ヨーグルト、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	りんご、根切りもやし、○バナナ、○みかん缶、ごまつな、きゅうり、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、○レモン果汁、あおのり	しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
28	金	ご飯・回鍋肉 もやしのナムル★卵スープ バナナ	牛乳 じゃこトースト	米、○食パン、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、ごま、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	バナナ、根切りもやし、にんじん皮むき、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、黄ピーマン、にら、コーン缶	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩
29	土	チキンライス 人参のスープ バナナ	せんべい	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、しめじ、コーン缶	ケチャップ、鶏がらだし・粉末、食塩
31	月	ご飯・たらの煮つけ ★ひじきと切干大根のサラダ なすの味噌汁・りんご	牛乳 マシュマロサンド	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ油漬缶(きはだ)	りんご、にんじん皮むき、なす、きゅうり、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

1月13・26日、ひまわり・こすもす・なのはな組園児のパンは  
バイキング形式になります。