

# 1月の給食メニュー

	3・4・5歳児	食材	0・1・2歳児	食材
1/11(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・松風焼き もやしサラダ・みそ汁・漬物	卵、玉ねぎ、人参、豆腐、しいたけ、もやし ブロッコリー、うすあげ、じゃがいも、わかめ	軟飯・卵と野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	卵、玉ねぎ、人参、豆腐、ブロッコリー うすあげ、じゃがいも、わかめ
手作りおやつ	ぜんざい	白玉粉、豆腐、砂糖、小豆塩	小豆クッキー	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、小豆、油
1/12(木)	食パン・ほうれん草グラタン パンの日 冬野菜スープ・いちごジャム	ほうれん草、玉ねぎ、人参、リンケツ マカロニ、白菜、チンゲン菜	食パン・ツナと野菜のとりみ煮 スティック人参・スープ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ツナ 白菜、チンゲン菜、じゃがいも、豆腐
手作りおやつ	ごはんお好み焼き	白米、小麦粉、BP、キャベツ、長芋、ねぎ	さつまいもホットケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、さつまいも
1/13(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・サンマフライ 野菜炒め・みそ汁・漬物	サンマ、厚揚げ、キャベツ、人参、もやし ニら、玉ねぎ、もずく、さつまいも	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティック人参	カレー、厚揚げ、キャベツ、人参 玉ねぎ、もずく、さつまいも
手作りおやつ	さつまいもあんぱん	小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳、さつまいも	さつまいもあんぱん	小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳、さつまいも
1/14(土)	ピラフ みそ汁	鮭フレーク、玉ねぎ、人参、ほうれん草 さつまいも、豆腐	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックさつまいも	ツナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草 さつまいも、豆腐
1/16(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・鮭大根 根菜の甘辛炒め・みそ汁・漬物	鮭、大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋 玉ねぎ、なめこ、豆腐	軟飯・魚と野菜のとりみ煮 スティック大根・みそ汁	鮭、大根、人参、じゃがいも 玉ねぎ、豆腐
1/17(火)	チャンボン風うどん 焼きいも	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、たけのこ ねぎ、ニら、さつまいも	野菜のとりみうどん スティックさつまいも	キャベツ、人参、玉ねぎ さつまいも、豆腐
手作りおやつ	ごまと雑穀のおにぎり	白米、雑穀、ごま、塩	ごまおにぎり	白米、すりごま、塩
1/18(水)	白ごはん・鶏の幽庵焼き・炒り豆腐 誕生会 みそ汁・果物・漬物	鶏肉、ゆず、豆腐、ごぼう、人参、ひじき 小松菜、玉ねぎ、もずく、大根、みかん	軟飯・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁・果物	鶏ミンチ、豆腐、人参、ひじき 小松菜、玉ねぎ、もずく、大根、みかん
手作りおやつ	ほうれん草パン	ほうれん草、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油	ほうれん草蒸しパン	ほうれん草、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油
1/19(木)	コッパン・さつまいもサラダ パンの日 豆腐のスープ・いちごジャム	さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参 豆腐、わかめ、えのき、もやし、ねぎ	コッパン・豆腐と野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・スープ	さつまいも、玉ねぎ、人参 豆腐、わかめ、えのき
手作りおやつ	塩のりおにぎり	白米、のり、塩	のりおにぎり	白米、のり
1/20(金)	もち(おにぎり) もちつき 豚汁、漬物	もち米、白米、きなこ、砂糖、白菜、人参 豚肉、大根、ごぼう、さつまいも、こんにゃく	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、人参、白菜、大根 さつまいも
手作りおやつ	さつまいもケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油、さつまいも	さつまいもケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、さつまいも
1/21(土)	あんかけスパゲッティ ノンフライドポテト	玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜、リンケツ じゃがいも、青のり	野菜のとりみスパゲッティ スティックじゃがいも	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、じゃがいも 豆腐
1/23(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ・みそ汁・漬物	白菜、人参、うすあげ、玉ねぎ、ひよこ豆 しめじ、大根、ブロッコリー、豆腐、さつまいも	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	白菜、人参、うすあげ、玉ねぎ、ひよこ豆 大根、ブロッコリー、豆腐、さつまいも
手作りおやつ	青のりかりんとう	青のり、小麦粉、BP、豆腐、油、砂糖、豆乳	青のりかりんとう	青のり、小麦粉、BP、豆腐、油、砂糖、豆乳
1/24(火)	手作りお弁当の日・年少クッキング			
1/25(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐の中華煮 小松菜のじゃこ和え・みそ汁・漬物	豆腐、白菜、人参、たけのこ、チンゲン菜 小松菜、じゃこ、玉ねぎ、じゃがいも、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	豆腐、白菜、人参、チンゲン菜、ツナ 小松菜、玉ねぎ、じゃがいも、えのき
手作りおやつ	かるかん	小麦粉、片栗粉、長芋、砂糖、BP、黒豆	蒸しまんじゅう	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、小豆
1/26(木)	食パン・ごぼうサラダ パンの日 中華風スープ・いちごジャム	ごぼう、人参、ツナ、水菜、厚揚げ 白菜、春雨、わかめ、玉ねぎ	食パン・野菜のとりみ煮 スティック人参・スープ	人参、ツナ、厚揚げ、じゃがいも 白菜、わかめ、玉ねぎ
手作りおやつ	ピラフおにぎり	白米、玉ねぎ、人参、グルテンバーガー、ほうれん草	ピラフおにぎり	白米、玉ねぎ、人参、ツナ、ほうれん草
1/27(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・鯛のいそ揚げ 厚揚げと小松菜の炒め煮・みそ汁・漬物	タイ、厚揚げ、小松菜、人参、もずく 大根、里芋、玉ねぎ	軟飯・魚の野菜のとりみ煮 スティック大根・みそ汁	タイ、厚揚げ、小松菜、人参、もずく 大根、玉ねぎ、じゃがいも
手作りおやつ	れんこんの蒸しパン	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、れんこん	ほうれん草蒸しパン	小麦粉、片栗粉、砂糖、BP、ほうれん草
1/28(土)	焼きそば さつまいものレモン煮	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ちくわ さつまいも	0・1・2歳児保育参観	
1/30(月)	白ごはん・挽肉の野菜巻き ほうれん草ソテー・みそ汁・漬物	牛豚ミンチ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、ちくわ、もずく、じゃがいも	軟飯・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、もずく、じゃがいも
1/31(火)	豆ミートスパゲッティ 里芋フライ	玉ねぎ、人参、しめじ、グルテンバーガー 里芋	野菜のとりみスパゲッティ スティック人参	玉ねぎ、人参、キャベツ、ツナ 豆腐、じゃがいも
手作りおやつ	おかかおにぎり	白米、かつおぶし、ごま、塩	おかかおにぎり	白米、かつおぶし、すりごま、塩