



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5 ・ 19	月	だいこんととりにくのわふうカレー かぼちゃサラダ	おとうふココアケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・ブ レーンヨーグルト・絹 ごし豆腐・普通牛乳	はいが米・調合油・グラ ニュー糖・無塩バター・ 薄力粉・粉糖	にんじん・たまねぎ・だいこん・水・くり かぼちゃ・きゅうり・コーン缶詰粒・くだ もの
6 ・ 20	火	⑥くろまめごはん ②ごはん まつかぜやき ⑥ごまめ ⑥こうはくなます ②わふうだいこんサラダ すましる(えのき・ほうれんそう)	⑥りんごきんとん せんべい ぎゅうにゅう ②ホットアップルパイ	黒大豆・鶏ひき肉・普 通牛乳・淡色辛みそ・ 煮干し・ロースハム・ 削り節	精白米・パン粉・ごま・ 三温糖・いりごま・車 ふ・さつまいも・砂糖・ しょうゆせんべい・ごま 油・春巻きの皮・薄力 粉・調合油	水・にんじん・長ねぎ・だいこん・えのき たけ・ほうれんそう・りんご・レモン果 汁・きゅうり・にんじん
7 ・ 21	水	ごはん たらのあまずあん さといものうまに みそしる(はくさい・まいたけ)	⑦ななくさちやづけ くだもの ぎゅうにゅう ②しゅんぎくとチーズのクッキー	すけとうだら・ぶたか たロース・淡色辛み そ・普通牛乳・パルメ ザンチーズ	精白米・片栗粉・なたね 油・三温糖・さといも・ 板こんにゃく・薄力粉・ 無塩バター・砂糖・グラ ニュー糖	トマトケチャップ・にんじん・生しいた け・まいたけ・はくさい・りしりこんぶ・ こまつな・かぶ・かぶの葉・だいこんの 葉・だいこん・くだもの・しゅんぎ
8 ・ 22	木	ボバイピラフ てりやきチキン キャベツのカラフルサラダ かたぬきにんじん ワカメスープ	ロールケーキ(かぼちゃ) くだもの ぎゅうにゅう	ベーコン・鶏もも・鶏 卵・生クリーム・普通 牛乳	はいが米・無塩バター・ 三温糖・調合油・砂糖・ 薄力粉	ほうれんそう・にんじん・にんじん・キャ ベツ・レッドキャベツ・きゅうり・コーン 缶詰粒・塩蔵わかめ・ごねぎ・えのきた け・ゆでくりかぼちゃ・くだもの
9 ・ 23	金	もやしあんかけラーメン マセドリアンサラダ	⑨かきもち ⑨ほしいも くだもの ぎゅうにゅう ③どらやき	ぶたひき肉・プロセス チーズ・普通牛乳・鶏 卵・あずき	中華めん・ごま油・片栗 粉・じゃがいも・三温 糖・調合油・もち・なた ね油・切干さつまいも・ 薄力粉	長ねぎ・りょくとうもやし・たまねぎ・に んじん・にら・きゅうり・くだもの・水
10 ・ 24	土	ひじきどん だいこんとしめじのスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・淡色辛み そ・普通牛乳	はいが米・三温糖・クロ ワッサン	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・ゆで さやいんげん・乾ひじき・だいこん・ぶな しめじ・くだもの
13 ・ 27	火	ごはん さばのネギソース ふゆのしゅんさいサラダ すましる(しいたけ・こまつな)	カルシウムトースト くだもの ぎゅうにゅう	さば・プレーンヨーグ ルト・甘みそ・パルメ ザンチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま 油・さつまいも・いりご ま・食パン・有塩バター	しょうが・長ねぎ・にんじん・かぶ・キャ ベツ・プロッコリー・生しいたけ・こまつ な・あおのり・くだもの
14 ・ 28	水	フレッchein ごぼうコロッケ プロッコリーとカリフラワーのソテー はくさいのミルクスープ	おふのラスク(きなこ) カミカミ(こんぶ) くだもの ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・ワインナ ーソーセージ・鶏もも (皮なし)・普通牛乳・ きな粉	フランスパン・じゃがい も・薄力粉・パン粉・調 合油・釜焼きふ・砂糖・ 有塩バター	ごぼう・たまねぎ・プロッコリー・カリフ ラワー・ぶなしめじ・にんにく・はくさ い・まこんぶ・くだもの
15 ・ 29	木	ごもくうどん さといものツナコーンサラダ	みそやきおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・まぐろ水煮 缶詰・甘みそ・普通牛 乳	うどん・さといも・オ リーブ油・精白米	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・塩わか め・えのきたけ・コーン缶詰粒・くだもの
16 ・ 30	金	ごはん さけのなんぶやき とうがんのそぼろあんかけ みそしる(キャベツ・しめじ)	こめこのパウンドケーキ くだもの ぎゅうにゅう	さけ・鶏ひき肉・淡色 辛みそ・鶏卵・豆乳・ 普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま・ 米粉・三温糖・調合油	とうがん・たまねぎ・にんじん・さやいん げん・ぶなしめじ・キャベツ・くだもの
17 ・ 31	土	ナボリタンスパゲティ ポトフふうスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	焼きワインナー・普通 牛乳	マカロニ・スパゲティ・ オリーブ油・じゃがい も・クロワッサン	たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン・ にんじん・トマトケチャップ・プロッコ リー・くだもの
22	木	ごはん おやこに いぶりがっこポテサラ きりたんぽじる	よこてやきそば くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・鶏卵・プロセ スチーズ・ぶたひき 肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三 温糖・きりたんぽ・中華 めん・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン缶 詰粒・いぶりがっこ・ごぼう・まいたけ・ 長ねぎ・キャベツ・福神漬・くだもの
26	月	ごはん ぶたにくのしおこうじやき ベーコンとだいこんにもの みそしる(ワカメ・もやし)	あんこときなこの せんりゅうふんクッキー くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかたロース・ベー コン・淡色辛みそ・き な粉・つぶあん・脱 脂粉乳・普通牛乳	精白米・米こうじ・三温 糖・ライム・薄力粉・ 砂糖・オリーブ油	たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・だいこ ん・生しいたけ・にんじん・さやいんげ ん・塩蔵わかめ・りょくとうもやし・くだ もの

★ 献立が変更になることがあります

★ 果物は季節の物が出ます（みかん、りんご、いよかん、キウイフルーツ、オレンジなど）

★ 午前補食 牛乳

★ 午後補食 おせんべい又は麦茶

★ 6日は「お正月メニュー」です。今年もたくさんの方に恵まれますように・・・

★ 7日は「七草茶漬け」がおやつで出ます！

★ 8日はお誕生日会です！おやつは「かぼちゃのロールケーキ」です♪

★ 22日はご当地料理の日！今月は「秋田県」です！

あけましておめでとうございます。

子ども達の「おいしい！」の声がたくさん聞けるように、美味しいくて楽しい食事を給食室みんなで
考えて作っていきます。

今年もみんなで食事に関するおはなしができる機会をたくさん増やしていきたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。



乳児食

エネルギー	469 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂肪	16.8 g
食塩相当量	1.4 g

幼児食

エネルギー	563 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂肪	18.8 g
食塩相当量	1.7 g

