



1月 給食献立表



2024年

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	ディスプレイ
4	木	米飯 鯖のチーズパン粉焼き ひじきの煮物 そうめんの味噌汁	牛乳 心のラスク	さわら・バルメザンチーズ 甘みそ・普通牛乳・クリーム 油揚げ	米・パン粉・なたね油・砂糖 そうめん・ひやむぎ・焼きふ 有塩バター	しょうが・ほしひじき・にんじん たまねぎ	幼児
5	金	米飯 さばの照り焼き ちくわの酢の物 かきたま汁	牛乳 胡麻クッキー	まさば・焼き竹輪・普通牛乳 鶏卵	米・砂糖・焼きふ・薄力粉 無塩バター・こま	きゅうり・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう・わかめ	幼児
6	土	チキンライス 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・ポテトチップス 砂糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん サニーレタス・きゅうり・わかめ グリーンピース・ｽｲｰﾄｰﾝ	幼児
9	火	米飯 鶏肉と大根の照り煮 春雨の酢の物 さつま汁 バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	鶏もも・甘みそ・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖 普通はるさめ・さつまいも ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ・こま	にんじん・グリーンピース・きゅうり わかめ・ごぼう・たまねぎ・バナナ 大根	幼児
10	水	米飯 カレイの青のり焼き かぼちゃサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	まがれい・ロースハム・木綿豆腐 普通牛乳・プロセスチーズ 甘みそ	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・しゅうまいの皮	あおのり・西洋かぼちゃ・きゅうり なめこ・たまねぎ・レタス	おひさま
11	木	米飯 すき焼き ほうれん草と人参のしらす和え 大根の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	牛かたロース・しらす干し 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 焼き豆腐	米・砂糖・きりたんぼ なたね油	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ えのきたけ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・大根・わかめ・根深ねぎ たまねぎ・パインアップル缶詰 ネクタリン・バナナ・みかん缶詰	幼児
12	金	米飯 鮭のポテト焼き レンコンのカレー炒め 卵とかんぴょうの味噌汁 みかん	牛乳 さつま芋スコーン	べにざけ・ベーコン・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト スキムミルク・鶏卵	米・じゃがいも・マヨネーズ さつまいも・有塩バター 砂糖・こま・なたね油・薄力粉	パセリ・れんこん・たまねぎ 青ピーマン・ｽｲｰﾄｰﾝ・かんぴょう えのきたけ・温州みかん・にんじん	幼児
13	土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉 砂糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・レタス きゅうり・トマト・フロッコリー バナナ	幼児
15	月	カレーうどん もやしの胡麻和え レバーの甘辛和え りんご	お茶 しらすおにぎり	豚もも・鶏肝臓・しらす干し 油揚げ	うどん・かたくり粉・砂糖 米・こま・こま油	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ りょくとうもやし・きゅうり りんご・あおのり	幼児
16	火	米飯 味付け海苔 赤魚の西京焼き 切り干し大根と昆布の煮物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 りんごのホットケーキ	きんめだい・豚かたロース 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク・甘みそ	米・こま油・砂糖・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ 有塩バター	味付けのり・切干しいたけ にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・刻み昆布・りんご	幼児
17	水	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		
18	木	冬の根菜カレー 豆腐サラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・低脂肪牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・さつまいも・さといも 砂糖・マヨネーズ・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ なたね油	にんじん・たまねぎ・れんこん トマト缶詰・大根・ほうれんそう ごぼう・きゅうり・西洋かぼちゃ バナナ	幼児
19	金	米飯 カルシウムふりかけ さばの照り焼き ひじきと豆腐の煮物 ぶた汁	牛乳 お好み焼き	煮干し・かつお削り節・まさば 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 甘みそ・普通牛乳・豚かたロース	米・砂糖・薄力粉・ながいも	塩昆布・ほしひじき・にんじん さやいんげん・大根・ごぼう・はくさい りょくとうもやし・キャベツ あおのり	幼児
20	土	五目ご飯 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏卵・かつお節 普通牛乳・豚ロース・かつお節 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・ポップコーン	ごぼう・乾しいたけ・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・えのきたけ にんじん	幼児
22	月	米飯 チーズオムレツ マカロニサラダ エノキのスープ	牛乳 ヨーグルトパン	ベーコン・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・ヨーグルト 普通牛乳・スキムミルク	米・オリーブ油・ｶｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ マヨネーズ・ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ なたね油・砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・えのきたけ・ブルー きゅうり	幼児
23	火	夕焼けご飯 鯖の塩麹焼き 桜エビのサラダ 豆乳みそ汁 みかん	牛乳 ミルクココアゼリー	さわら・干しえび・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 低脂肪牛乳・セラチン・ｷｯｸｰｸﾞﾘｰﾑ	米・こま油・塩麹・マヨネーズ さつまいも・砂糖	にんじん・フロッコリー・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｰﾝ・ごぼう 大根・ぶなしめじ・たまねぎ 温州みかん	幼児
24	水	米飯 肉じゃが ちくわの酢の物 きのこの味噌汁	牛乳 カップゼリー	豚ロース・焼き竹輪・甘みそ 普通牛乳・油揚げ	米・じゃがいも・なたね油 砂糖・ゼリー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ なめこ・ぶなしめじ・乾しいたけ えのきたけ	なぎさ
25	木	米飯 若鶏のトマト煮 ひじきのこまサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 カルシウムヨーグルト	鶏もも・しらす干し・普通牛乳 スキムミルク・ベーコン ヨーグルト	米・なたね油・じゃがいも 砂糖・こま・かたくり粉 マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ にんにく・ほしひじき・ｽｲｰﾄｰﾝ はくさい・えのきたけ・きゅうり	幼児
26	金	米飯 赤魚の煮付け 野菜ときざみのりのサラダ えのきとわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 シリアルクッキー	きんめだい・しらす干し スキムミルク・普通牛乳	米・砂糖・こま油・焼きふ 無塩バター・コーンフレーク 薄力粉	しょうが・はくさい・にんじん 焼きのり・えのきたけ・たまねぎ バナナ・ブルー・きゅうり わかめ	幼児
27	土	牛肉の混ぜご飯 小松菜のおひたし ふとなめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛ひき肉・かつお節 甘みそ	米・かたくり粉・焼きふ ビスケット	たまねぎ・グリーンピース にんじん・こまつな・なめこ	幼児
29	月	ﾊﾞｰﾝﾄﾞとぎのこのﾄﾏﾄｸﾞﾘｰﾑｶﾞｸﾞﾃﾞｰ さつまいもサラダ 野菜のコンソメスープ	牛乳 フルーツサンド	ベーコン・低脂肪牛乳 普通牛乳・クリーム・ウインナー	なたね油・ｶｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ かたくり粉・さつまいも 食パン・砂糖・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・にんじん きゅうり・干しぶどう・キャベツ 西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース りんご・あおのり・バナナ ｽｲｰﾄｰﾝ・みかん缶詰・ネクタリン レモン・きゅうり・にんじん・大根 たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ ごぼう・りんご・パレンシアオレンジ	幼児
30	火	赤飯 鶏肉のレモン焼き 春雨サラダ 厚揚げと根菜の味噌汁 りんご	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・ロースハム 生揚げ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・ｷｯｸｰｸﾞﾘｰﾑ・鶏卵	米・普通はるさめ・マヨネーズ ｷｯｸｰｷﾞﾝｸﾞｽ・砂糖・マーガリン		幼児
31	水	米飯 鯛のかぶら蒸し 小松菜の白和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 チヂミ	まだい・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・鶏卵・しらす干し 普通牛乳	米・かたくり粉・こま・砂糖 薄力粉・こま油・上新粉 じゃがいも	かぶ・にんじん・切りみつば・ゆず こまつな・たまねぎ・えのきたけ わかめ・にら	幼児
1	木	米飯 酢豚 白菜としらすの酢の物 わかめスープ	牛乳 人参クッキー	豚ばら・普通牛乳・スキムミルク しらす干し	米・かたくり粉・なたね油 こま油・無塩バター・薄力粉 こま・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・たけのこ・わかめ 生しいたけ・りょくとうもやし レタス・はくさい	幼児
2	金	米飯 いわしハンバーグ 小松菜のごましらす和え かきたま汁 バナナ	お茶 恵方巻き	まいわし・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす・牛もも 鶏卵	米・かたくり粉・砂糖・こま こま油・焼きふ	にんじん・根深ねぎ・生しいたけ キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう こまつな・バナナ・焼きのり たくあん漬	幼児
3	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・豚かたロース・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・なたね油・かたくり粉 ﾀｲﾌﾟﾌﾟﾚｰｸﾞｰｶｰ・砂糖	にんじん・大根・こまつな・たまねぎ	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。