

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
1 日					
2 月					
3 火					
4 水					
5 木	任意保育です。お弁当持参です。				
6 金	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作り 栗きんとん風スイートポテト	もち、さつまいも、米、砂糖、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、くりの甘露煮、 卵、油揚げ、脱脂粉乳、パ ター、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、干 しいたけ
7 土	<全員給食> ひじきごはん 豚汁	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、 木綿豆腐、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、 だいこん、ごぼう、ひじき、ね ぎ
8 日					
9 月	祭日休園です				
10 火	ごはん コロッケ 中華サラダ 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、ご ま油	牛乳、豆みそ、ツナ水煮缶、 油揚げ	みかん、たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 ひじき
11 水	ごはん 八宝菜 しゅうまい スタミナスープ	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉、牛 肉、焼き豆腐	はくさい、もやし、にんじん、た まねぎ、ピーマン、だいこん、 ねぎ、干しいたけ、カットわか め
12 木	ごはん 五目豆 ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、こんに ゃく、油、ごま油	牛乳、だいず、さけ、豚ひき 肉、しらす干し、ちくわ、脱脂 粉乳、ごま	たまねぎ、かぶ、いちご、にん じん、コーン缶、にら、ピーマ ン、マッシュルーム、ごぼう
13 金	・おたんじょう会 ごはん 筑前煮 味噌汁	牛乳 手作りイチゴジャム蒸しパン	米、ホットケーキ粉、こんにゃ く、油	牛乳、卵、鶏肉、木綿豆腐、 豆みそ、ちくわ、チーズ、油揚 げ、脱脂粉乳	にんじん、いちごジャム、れん こん、ゆでたけのこ、ごぼう、 白ねぎ、干しいたけ、いんげ ん、カットわかめ
14 土	<乳児のみ給食、幼児はお弁当> ほうれん草ライス ポタージュ	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、クリーム コーン缶、ほうれん草、かぼ ちゃ、コーン缶、マッシュルー ム、パセリ
15 日					
16 月	ごはん 魚フライ パンサンデー のっぺい汁	牛乳 ぶたまん	米、油、さといも、板こんにゃ く、三温糖、はるさめ、ごま油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、ウインナー、油揚 げ、ごま	きゅうり、だいこん、ごぼう、白 ねぎ、にんじん

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
17 火	もちつき 冬野菜カレー サラダ いちご	牛乳 ミニカップゼリー・おかし	米、マヨネーズ	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、だいこん、れんこ ん、いちご、にんじん、レタス、 きゅうり、トマト、いんげん、 コーン缶
18 水	ごはん チャップチェ 青菜の土佐和え ポルンチ	牛乳 あげぼん	米、パン、じゃがいも、はるさ め、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂 粉乳、かつお節	もやし、たまねぎ、ホールマ ト缶詰、ごまつな、にんじん、 ピーマン、ごぼう、キャベツ、 いんげん、干しいたけ
19 木	ごはん 肉じゃが ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、こんに ゃく、油、ごま油	牛乳、ウインナー、豆みそ、油 揚げ、ごま	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、なめこ、 れんこん、いんげん、白ねぎ、 ひじき
20 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物の コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、小麦粉、砂糖、 上新粉、はるさめ、ごま油、片 栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、卵、むきえ び、しらす干し	みかん缶、きゅうり、にら、キャ ベツ、もやし、えのきたけ、に んじん、白ねぎ、カットわかめ
21 土	<全員給食> 焼うどん けんちん汁	牛乳 おかし	ゆでうどん、さといも、油、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏 肉、ちくわ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、いちご、 だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ピーマン、あおのり
22 日					
23 月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、えのきたけ、ね ぎ、干しいたけ、カットわか め
24 火	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ コンソメスープ	ポタージュ クラッカー	米、じゃがいも、油、片栗粉、 こんにゃく、ごま油	ししゃも、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ちくわ、脱脂粉乳	みかん、クリームコーン缶、 コーン缶、ピーマン、にんじ ん、ねぎ、ひじき
25 水	ごはん ポークビーンズ たきぎ和え 白菜スープ	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨ ネーズ、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、だいず、粉チー ズ、ちくわ、ウインナー、ごま	にんじん、きゅうり、はくさい、 たまねぎ、もやし、いんげん、 ねぎ、ひじき、あおのり
26 木	冬野菜ハヤシ サラダ いちご	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも	牛乳、牛ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、いちご、キャベツ、ブロッ コリー、ほうれん草、コーン缶
27 金	ごはん マカロニグラタン ちりめんピーマン炒め さつまいも汁	牛乳 こさりのクリームパン	米、さつまいも、パン、じゃが いも、マカロニ、板こんにゃく、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、 豆みそ、しらす干し、脱脂粉 乳、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、いんげん、ごぼう、ねぎ
28 土	<乳児のみ給食、幼児はお弁当> 中華どんぶり 味噌汁	午後、 休園です。	米、焼ふ、片栗粉、ごま油	豚肉、むきえび、豆みそ、油 揚げ	みかん、はくさい、かぼちゃ、 もやし、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、ねぎ、干しいた け、カットわかめ
29 日					
30 月	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 中華スープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、じゃがいも、パン、マヨ ネーズ	牛乳、さわら、豚肉、卵、ウイ ンナー	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、ゆでたけのこ、ね ぎ、干しいたけ
31 火	ごはん 鶏のから揚げ ひじきマリネ コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、片栗粉、三温糖、ごま油、 なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、絹ご し豆腐、ツナ水煮缶	いちご、だいこん、きゅうり、た まねぎ、キャベツ、にんじん、 ねぎ、ひじき

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。

