

# 1月給食だより

## こども献立表

345才さん

日曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			昼おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
5 火						スナックアラカルト
6 水	チキンカレーピラフ	ブロッコリー・野菜スープ・フルーツゼリー	精白米・オリーブ油・トマトチャップ・じゃがいも・無添加ブイヨン	鶏肉・豆乳チーズ・豆乳	玉葱・グリーンピース・にんにく・パセリ粉・ブロッコリー・コーン・人参・小松菜・フルーツ缶	お麩ラスク
7 木	枝豆とじゃこの発芽玄米ごはん	鯖の塩麹焼き・キャベツとコーンがが・野菜スープ	発芽玄米・塩麹・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・トマトチャップ・お好みソース・さつまいも	いりこ・ちりめん・さば・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り・大豆肉・あずき	枝豆・キャベツ・コーン・玉葱・人参・青ネギ・おろし	スイートポテトパイ風
8 金	七草ごはん	行事献立／あじの甘辛焼き・七福煮なます・金時人参の味噌汁・果物（みかん）	発芽玄米・黒砂糖・白滝・ごま油・純米酢・じゃがいも	いりこ・塩昆布・あじ・あげ・出し昆布・だし削り・味噌	七草・大根・椎茸・れんこん・金時人参・玉葱・太もやし・青ねぎ・みかん	彩りピラフ
9 土	和風ナポリタン	ポトの豆乳チーズ焼き・野菜スープ	スパゲッティ・黒砂糖・トマトチャップ・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・味噌・豆乳チーズ・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト・グリーンピース・太もやし・青ねぎ	お米でいちごスティック
12 火	コッペパン	豆乳シチュー・リゾット・ポト	コッペパン・さつまいも・シチューフレーク・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・じゃが芋	大豆ミンチ・豆乳・しらす干し	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・りんご	パンケーキ
13 水	じゃごご飯	鶏唐揚げ・わかめ納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・片栗粉・小麦粉・油	いりこ・大住・ちりめん・鶏肉・納豆・わかめ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	コーン・ツウガ・太もやし・胡瓜・人参・大根・大根葉	おにぎり
14 木	梅ごはん	さば塩焼き・白和え・味噌汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	いりこ・さば・豆腐・白みそ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	梅干し・白菜・春菊・人参・椎茸・えのき茸・青ネギ	梅干し入
15 金	金時人参カレー	ピーンズがが・パイナップル	発芽玄米・ごま油・薩摩芋・加フレーク・黒砂糖・純米酢・オリーブ油	いりこ・大豆ミンチ・大豆・枝豆・しらす干し	がが・金時人参・玉葱・キャベツ・パイナップル	バナナマフィン
16 土	焼うどん	野菜スープ・果物	うどん・ソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・とうもろこし・太もやし・青ねぎ・りんご	スナックアラカルト
18 月	ゆかりご飯	麻婆大根・さつまいも納豆・春雨入	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・さつまいも・春雨	いりこ・鶏ミンチ・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	ゆかり・大根・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・しめじ・にら	フルーツゼリー
19 火	枝豆ご飯	さわら西京焼き（ゆり・ちりめんひじき・白菜汁）	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・薩摩芋	いりこ・塩昆布・さわら・白みそ・芽ヒキ・ちりめん・揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・人参・コーン・白菜・青ねぎ	バナナケーキ
20 水	スパゲッティナポリタン	じゃが芋丸焼き・ピドレがが・食べる煮干し	スパゲッティ・黒砂糖・トマトチャップ・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・三温糖	大豆ミンチ・味噌・青のり粉・たべるにぼし	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・コーン・トマト水煮・大根・味噌汁	チャーハン
21 木	とうもろこしご飯	冬大根のうま煮・梅納豆・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖	いりこ・塩昆布・豚肉・厚揚げ・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	コーン・大根・しめじ・人参・みつば・生姜・キャベツ・梅干し・玉葱・青ねぎ	黒糖味噌マフィン
22 金	マッシュルームライス	ひじきの煮物・ブロッコリーツナ和え・かぶら汁	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・鶏ミンチ・芽ヒキ・あつあげ・ツルネ・削りぶし・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	初めマッシュルーム・赤ピーマン・にんにく・パセリ粉・人参・椎茸・枝豆・ブロッコリー・コーン・かぶ（葉付き）・玉葱	きなこおはぎ
23 土	貝沢山うどん	大学いも・果物（バナナ）	うどん・里芋・さつまいも・ごま油・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・刻みあげ・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・バナナ	スナックアラカルト
25 月	けんちんうどん	さつまいも小豆煮・小松菜の梅和え・食べる煮干し	うどん・さつまいも・黒砂糖・ごま油	豆腐・刻みあげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・たべるにぼし	玉葱・人参・椎茸・大根・青ねぎ・キャベツ・梅干し・小松菜	加チャーハン
26 火	ツナピラフ	鶏唐揚げ・ブロッコリー納豆・カブスープ	精白米・オリーブ油・片栗粉・小麦粉・油・ごま油	ツルネ・鶏肉・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り	グリーンピース・にんにく・パセリ粉・コーン・ツウガ・ブロッコリー・コーン・太もやし・玉葱・人参・青ねぎ	コーンレッド
27 水	コッペパン	おかず焼きそば・野菜スープ・温州みかん	こっぺぱん・中華麺・ごま油・お好みソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・しめじ・青ねぎ・みかん	リンケーキ
28 木	ココロ野菜カレー	試食会＊水菜がが・フルーツポンチ	発芽玄米・じゃがいも・油・加フル・黒砂糖・オリーブ油・純米酢	いりこ・大豆ミンチ・しらす干し	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・水菜・コーン・みかん・バナナ・キウイ	蒸しパン（ツマ作）
29 金	菜飯（白米）	手作り＊焼きカボチャがが・たくあん納豆・味噌汁	精白米・黒砂糖・オリーブ油・小麦粉・パン粉・ごま油・里芋	鶏ミンチ・豆腐・納豆・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	南瓜・玉葱・枝豆・キャベツ・人参・たくあん・大根・青ネギ	マカロニあべかわ風
30 土	ちゃんぽん麺	カレー粉ひき芋・りんご	中華麺・スープ・じゃがいも	豚肉	キャベツ・玉葱・太もやし・人参・コーン・パセリ粉・りんご	お米でかぼちゃマフィン

\*献立の一部を変更する可能性があります、ご了承ください。