



日	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17	(月) 19	(火) 20	(水) 21
昼	ごはん 五分付米 松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 玉ねぎ 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま 紅白なます 大根 金時人参 酢 砂糖 塩 たづくり 煮干 煮油 みりん 砂糖 栗きんとん さつまいも 栗の甘煮 人参の含め煮 お雑煮風 大根 人参 だんご粉 豆腐 (0・1歳児は麩) 白みそ・味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 鰯 白みそ みりん おひたし 小松菜 人参 オイスターソース ケチャップ じゃがいも みりん 醤油 味噌 片栗粉 春菊のナムル 春菊 人参 焼きのり ごま ごま油 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 春菊のナムル 春菊 人参 焼きのり ごま ごま油 味噌 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 人参 塩 かぶのゆかり和え かぶ ゆかりふりかけ 酢 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 石狩鍋 塩鮭 大根 人参 白菜 ごま油 こんにゃく しいたけ 白ねぎ じゃがいも 酒粕 みそ みりん 醤油 キャベツ 人参 うす揚げ みりん 醤油 人参 きゅうり ツナ オリーブオイル 塩 スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 うす揚げ みりん 醤油 人参 みそ汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれいのさらさ蒸し かれい 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) かぼちゃ みりん 醤油 わかめ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 かぶのクリームシチュー とりも肉 かぶら 玉ねぎ 春巻きの皮 じゃが芋 ひじき しいたけ 人参 筍 みりん 醤油 牛乳 みりん 醤油 塩 カリカリサラダ キャベツ 人参 醤油 みりん 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン あおのり 醤油 ごま油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 塩 ひじきはるまき 豚ひき肉 ひじき しいたけ 人参 筍 みりん 醤油 ごま油 オイスターソース ブロccoliーの塩ゆで 塩 ブロccoliー 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン あおのり 醤油 ごま油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 煮魚 鰯 醤油 みりん 砂糖 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん のオーロラあえ ブロccoliー カリフラワー 豆乳マヨネーズ ケチャップ 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	もずく丼 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 コーン もずく しょうゆ みりん ごま油 ツナ和え 小松菜 人参 しょうゆ 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ポークストロガノフ 豚肉 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース かつお節 トマトジュース みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ チンゲン菜 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の塩焼き 鮭 塩 小松菜の梅和え 小松菜 人参 かつお節 ごま ふろふき大根 大根 しょうゆ みりん 味噌 レタス きゅうり 人参 酢 すまし汁 玉ねぎ えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 バーベキューチキン 鶏肉 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 リンゴジャム にんにく かぼちゃ きんぴらごぼう ごぼう 人参 醤油 みりん 砂糖 鰯節 味噌汁 豆腐 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)
	食	おみくじクッキー 薄力粉 さつまいも 砂糖 バター ココア かぼちゃパウダー きなこ いちごパウダー 抹茶 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	七草がゆ 七草 白米 塩 ツナ 果物 牛乳	ミレービスケット 強力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 豆乳 塩 果物 牛乳	芋かりんとう さつまいも 油 果物 牛乳		チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 果物 牛乳	ぜんざい だんご粉(2〜5歳) 豆腐 さつまいも(0.1歳) 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	ゆきだるまケーキ 米粉 豆乳 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 果物 牛乳	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウ 油 豆乳 果物 牛乳	カリカリ水族館 煮干 しょうゆ みりん 砂糖 わかめ ごま油 ごま 薄力粉 ごま 黒ごま ちりめんじゃこ 砂糖 バター 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	やきいも さつまいも 塩 果物 牛乳
総カロリー														
タンパク質														
日	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30	(土) 31					
昼	ごはん 五分付米 牛肉と春菊のすき煮 牛肉 白菜 春菊 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 きゅうりと大根の ひたひた	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 玉ねぎ 塩 小麦粉 パン粉 油 ブロccoliーの塩ゆで ブロccoliー 塩 ミニトマト 豆腐サラダ 豆腐 キャベツ 人参 きゅうり 大根 人参 ツナ 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし 味噌汁 もやし 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	炊き込みピラフ シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ 大根 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豆乳鍋 鮭肉 白菜 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 みりん 豆乳 納豆 ニラ 人参 人参 醤油 かつを ごま油 塩 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 鮭 味噌 砂糖 みりん ごま油 大葉 ふかしさつまいも さつまいも かぶツナサラダ かぶ かぶ葉 ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 ひじきもやし もやし ひじき 人参 水菜 人参 大根 うすあげ 酢 ごま油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 ひじき団子 鶏ミンチ 人参 ひじき おから コーン 醤油 みりん 塩 みりん 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 おひたし 小松菜 えのき しょうゆ 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うすあげ 醤油 ごま油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 大根葉 みりん 醤油 塩 鮭の照り焼き さわら しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 人参の含め煮 人参 醤油 みりん ごきつねあえ もやし 人参 小松菜 うす揚げ 醤油 砂糖 味噌汁 さつまいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ 大根 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)					
	食	ごまチーズパン 強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 オリーブ油 黒ごま チーズ 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油 果物 牛乳		ブラウニー 米粉 小麦粉 豆腐 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	あげいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー じゃがいも 油 果物 牛乳	すいとん もち粉 豆腐 豆(0.1歳は麩) 大根 白菜 人参 うすあげ 味噌 果物 牛乳	梅みそせんべい 五分付米 梅干し 味噌 青のり ごま ごま油 みりん 果物 牛乳	あんこクレープ 米粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳					
総カロリー														
タンパク質														

(福)

<

あけましておめでとうございます。
5日にはおせち料理・7日には七草粥を作ります。
今年も安心・安全でおいしい給食を作っていきます。
今年もよろしくお願いします。

- ※数字は、幼児の予定可食量です。
- ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
- ※ごはんは、五分付米です。
- ※15日はお誕生日会です。
- ※果物はりんご・みかん等を提供します
- ※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。