

1月献立表

日付	曜日	献立名	材料	そよかぜおやつ
4	火	ツナカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ツナ 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ グリンピース スキムミルク ベーコン 大根 玉ねぎ 人参 もも缶 パイナップル缶 みかん缶	菓子 牛乳
5	水	赤魚と大根の煮つけ みそ汁 大学芋	あかうお 大根 生姜 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ さつまいも ごま	菓子 牛乳
6	木	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうとひじきのサラダ みそ汁	鶏肉 生姜 ひじき ごぼう 人参 とうもろこし 枝豆 ごま 豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参 ねぎ	おかかおにぎり 牛乳 米 かつお節 ごま
7	金	豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーとツナのサラダ ごま小魚	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵 ツナ ブロッコリー キャベツ いわし 白ごま	菓子 牛乳
11	火	ぶりの照り焼き 七福なます お雑煮風汁 くりきんとん	ぶり 油揚げ 大根 れんこん きゅうり 金時人参 ごま 白玉粉 上新粉 かまぼこ ほうれん草 人参 さつまいも くり	プリン 牛乳 プリンミックス 牛乳
12	水	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 中華スープ 果物	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ ピーマン ベーコン 白菜 人参 とうもろこし りんご	菓子 牛乳
13	木	ツナ入り卵焼き 小松菜のしらすサラダ かぼちゃのポタージュ	卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ちりめん 小松菜 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スキムミルク	もちもちドーナツ 牛乳 白玉粉 牛乳
14	金	かき揚げ 春雨の酢の物 鶏ささみのすまし汁	えび ちくわ さつまいも 玉ねぎ 人参 枝豆 ハム 春雨 きゅうり 人参 とうもろこし 鶏ささみ しめじ 人参 豆腐	菓子 牛乳
17	月	豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ 白ねぎ 人参 生姜 ごま ブロッコリー かつお節 油揚げ 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ	菓子 牛乳(ミロ)
18	火	花野菜のシチュー ポテトサラダ 手作りぶりかけ	鶏肉 ベーコン 人参 玉ねぎ 白菜 カリフラワー ブロッコリー 豆乳 ハム ジャがいも きゅうり 人参 とうもろこし ちりめん 干しあみ 青のり	お好み焼き 牛乳 豚肉 キャベツ ねぎ 長いも かつお節 青のり
19	水	高野豆腐のオランダ煮 青菜ときのこのツナあえ 肉団子と野菜のスープ	高野豆腐 ツナ 小松菜 人参 しめじ エリンギ とうもろこし ごま 鶏ひき肉 生姜 白菜 人参 ねぎ	菓子 牛乳
20	木	さばの西京焼き 切干し大根の旨煮 にら玉汁	さば 切干大根 油揚げ 人参 いんげん 卵 白菜 人参 えのきたけ にら	バナナパイ 牛乳 パイ皮 バナナ
21	金	がんもどきのそぼろ煮 水菜のしらす和え 果物	鶏ひき肉 がんもどき 里芋 大根 人参 こんにゃく 枝豆 ちりめん みずな 白菜 人参 ごま オレンジ	菓子 牛乳
24	月	タンドリーチキン マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 ヨーグルト ハム マカロニ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ 人参 わかめ ごま	菓子 牛乳
25	火	魚のフライ・タルタルソース 野菜炒め 豆乳スープ	あじ 卵 玉ねぎ パセリ粉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ベーコン 白菜 しめじ 人参 豆乳	とうもろこしおにぎり 牛乳 米 とうもろこし
26	水	筑前煮 豆腐のサラダ 果物	鶏肉 里芋 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ いんげん 豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	菓子 牛乳
27	木	レバーの胡麻ソースからめ 彩り野菜のあえ物 みそ汁	豚レバー 生姜 ごま ちくわ 人参 小松菜 白菜 とうもろこし かつお節 厚揚げ 人参 かぶ 玉ねぎ かぶの葉	キャラメルラスク 牛乳 食パン 牛乳
28	金	松風焼き 干草和え すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ ごま 青のり 油揚げ ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし かつお節 麩 白菜 人参 わかめ	菓子 牛乳
31	月	ピピンパ 中華卵スープ 果物	牛肉 人参 チンゲン菜 もやし とうもろこし ごま 卵 豆腐 たけのこ 人参 ねぎ 干しいたけ みかん	菓子 牛乳

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。



七草がゆ

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草がゆを食べたそうです。

1月7日に幼稚園のスズナ(かぶ)、スズシロ(大根)を使って子どもたちとお料理をします。

(味見程度に食べるので、昼食の量はいつも通りでお願いします)