

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
4	火	・キーマカレー ・冬やさいのスープ煮 ・りんごコンポート	豚肉 ウィンナー	玉ねぎ,人参,トマト,ビュレ,グリーンピース 大根,玉ねぎ,人参,コーン スティック,カリフラワー,いんげん りんご,コンポート	米,サラダ油	カレールウ,トマト,ケチャップ, ウスターソース, コンソメ,醤油,塩	★☆☆年始め☆☆ ☆二色きんとん ・牛乳 	さつま芋,上白糖,塩,紫芋,うかん 牛乳
5	水	・ごはん ・アジフライ ・蒸鶏とひじきのサラダ ・トマト ・みそ汁	アジ 鶏,芽ひじき 味噌	キャベツ,きゅうり トマト 玉ねぎ,万能ねぎ	米 小麦粉,パン粉,サラダ油 上白糖,胡麻油,●ごま さといも	塩,中濃ソース 酢,醤油	・ペンネ,ホリタン ・牛乳	マカロニ,サラダ油,玉ねぎ,人参,塩 トマト,ケチャップ,グリーンピース 牛乳
6	木	・ぶた焼肉丼 ・ツナじゃが ・オレンジ ・みそ汁	豚肉 ツナ,フレーク,水煮 味噌	玉ねぎ,しょうが,にんにく,ピーマン 人参,いんげん オレンジ 大根,にら	米,サラダ油,上白糖 じゃが芋,上白糖 麩	醤油,料理酒 醤油	・豆腐,ドーナツ ・牛乳	ホットケーキミックス,木綿豆腐,サラダ油 牛乳
7	金	・コーンクリームスープ ・鶏肉とキャベツ炒め ・バナナ	ウィンナー,豆乳 鶏肉	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,コーンクリーム ほうれん草 キャベツ,人参,ブロッコリー バナナ	スダゲティ,サラダ油 サラダ油	シチュー 醤油,塩	●○食育企画運動○● ◇七草がゆ ・牛乳 	米,春の七草,かぶ,かぶ葉 牛乳
8	土	・骨太じゃこチャーハン ・厚揚げの中華煮 ・野菜スープ	干ちりめん 豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,人参,小松菜 白菜,しょうが,きぬさや もやし,人参,万能ねぎ	米,サラダ油,胡麻油 片栗粉	丸鶏ガラスープ,塩,醤油 醤油,オイスターソース, 丸鶏ガラスープ,醤油	・ジャム,サンド ・牛乳	食パン,いちごジャム 牛乳
11	火	・ごはん ・豚やきにく ・オーロラサラダ ・みそ汁	豚肉 鶏 味噌	玉ねぎ,しょうが,にんにく,ピーマン スティック,カリフラワー,ブロッコリー かぼちゃ,玉ねぎ,人参	米 サラダ油,上白糖 ●マヨネーズ(卵)	醤油,料理酒,みりん,風 トマト,ケチャップ,酢	★☆☆競開き☆☆ ・羊ぜんざい ・牛乳 	さつま芋,小倉あん,上白糖,片栗粉 牛乳
12	水	・ごはん ・ユウリンチー ・カニとトマトの中華サラダ ・春雨スープ	鶏肉 ●かにかま(卵・タラ)	しょうが,長ねぎ,万能ねぎ,にんにく,しょうが もやし,きゅうり,トマト しいたけ,人参,にら	米 片栗粉,サラダ油,上白糖,胡麻油 上白糖,胡麻油 胡麻油,はるさめ	料理酒,塩,酢,醤油 酢,醤油 丸鶏ガラスープ,醤油	・焼きりんご ・牛乳	りんご,上白糖,ホイップクリーム ルヴァンクラッカー 牛乳
13	木	・食パン ・エビマカロニグラタン ・ほうれん草とコーンサラダ ・バナナ ・千切りスープ	ムキエビ,鶏肉,ホワイトソース 牛乳,チーズ	玉ねぎ,しめじ ほうれん草,キャベツ,コーン バナナ 大根,人参,パセリ	食パン マカロニ,サラダ油,パン粉 上白糖,サラダ油	酢,醤油 コンソメ,塩	・きなこ,スノーボール ・牛乳	小麦粉,きな粉,上白糖,サラダ油 きな粉,上白糖 牛乳
14	金	・ほうとう風うどん ・ちくわの磯辺揚げ ・花みかん	豚肉,味噌 ●ちくわ(タラ),あおさ みかん	白菜,しいたけ,かぼちゃ,長ねぎ,きぬさや みかん	うどん 小麦粉,サラダ油	醤油,みりん,風,料理酒	・おかか,おにぎり ・牛乳	米,たくあん,かつお節,醤油 牛乳
15	土	・鶏きんぴら丼 ・白桃缶 ・みそ汁	鶏肉 味噌	ごぼう,玉ねぎ,人参,いんげん 白桃缶 小松菜	米,サラダ油,上白糖 じゃが芋	醤油,料理酒	・せんべい ・牛乳	星食べよ 牛乳
17	月	・ごはん ・ホイコーロー ・さつま芋のレモン煮 ・中華スープ	豚肉,味噌 わかめ	キャベツ,玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ピーマン レモン 大根,長ねぎ	米 サラダ油,上白糖 さつま芋,上白糖	醤油 丸鶏ガラスープ,醤油	・あん,クッキー ・牛乳	小麦粉,こしあん,上白糖,サラダ油 豆乳 牛乳
18	火	・人参そろごほん ・魚のチーズ焼き ・トマトの塩昆布和え ・みそ汁	鶏肉 ピンクサーモン,チーズ 塩,ふき昆布 味噌	人参,しょうが,万能ねぎ にんにく トマト,きゅうり,もやし ほうれん草,えのき	米,上白糖 胡麻油 さといも	醤油 塩	・りんごのケーキ ・牛乳	上白糖,サラダ油,豆乳 ●卵 ホットケーキミックス,りんご,コンポート 牛乳
19	水	★☆お楽しみ給食☆★ ・ごはん ・鶏肉のレモンから揚げ ・チーズ入りフレンチサラダ ・いちごのパパロア ・コンソメスープ	鶏肉 チーズ 牛乳,ホイップクリーム	しょうが,レモン ブロッコリー,キャベツ,人参 いちご ほうれん草,コーン,玉ねぎ	米 片栗粉,小麦粉,サラダ油,上白糖 上白糖,サラダ油 パパロアの素,ストロベリーソース	料理酒,塩,醤油 酢,醤油 コンソメ,塩	・スモア ・牛乳	ルヴァンクラッカー,マシュマロ 牛乳
20	木	☆鯛めし ・豆腐の旨煮 ・焼きかぼちゃ ・はっさく ・みそ汁	●真鯛,パティ(卵・タラ) 豚肉,木綿豆腐 味噌	玉ねぎ,人参,なす,にら かぼちゃ はっさく かぶ,きぬさや	米 サラダ油,片栗粉 上白糖,サラダ油 麩	醤油,みりん,風,料理酒 丸鶏ガラスープ,醤油,オイスターソース 醤油	・青りんご,ゼリー&ウエハース ・牛乳	カップゼリーの素,バイン缶 ●カルシウムウエハース(卵) 牛乳
21	金	★☆お弁当給食☆★ ・コーンブレッド ・グリルハンバーグ ・ブロッコリー ・フライドポテト ・コンソメスープ	ハンバーグ	ブロッコリー キャベツ,人参	コーンブレッド サラダ油 フライドポテト,サラダ油	トマト,ケチャップ マヨネーズ,風 塩 コンソメ,塩	・じゃこ,おにぎり ・牛乳	米,干ちりめん,あおさ,塩 牛乳
22	土	・けんちんうどん ・ほうれん草の炒め物 ・りんご	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,しめじ,葉だいこん 玉ねぎ,コーン,ほうれん草 りんご	うどん サラダ油	だし,だしつゆ 醤油	・クラッカー,サンド ・牛乳	ルヴァンクラッカー,いちごジャム 牛乳
24	月	☆食育ラップおにぎり☆ ・菜めし,ごはん ・照り焼きチキン ・竹輪とブロッコリーのマヨ醤油 ・オレンジ ・みそ汁	鶏肉 ●ちくわ(タラ),のり 味噌	菜めし ブロッコリー,大根 オレンジ 玉ねぎ,えのき,万能ねぎ	米 ●マヨネーズ(卵)	醤油,みりん,風 醤油	・おさつ,スティック ・牛乳	さつま芋,スティック,サラダ油,塩 牛乳
25	火	・厚揚げの中華丼 ・春雨サラダ ・バイン缶 ・中華スープ	豚肉,絹薄揚げ 味噌	白菜,玉ねぎ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり,人参 バイン缶 コーン,小松菜	米,サラダ油,上白糖,片栗粉 はるさめ,上白糖,胡麻油,●ごま 胡麻油,片栗粉	醤油,オイスターソース 酢,醤油 丸鶏ガラスープ,醤油	・キャラメル,お麩ラスク ・牛乳	麩,バター,上白糖,牛乳 牛乳
26	水	★モグちゃん食育イベント★ ・ごはん ・鶏と野菜のバター醤油炒め ・マカロニサラダ ☆モグちゃん,冬やさい豚汁	鶏肉 味噌,豚肉	キャベツ,玉ねぎ,人参,しいたけ,ピーマン きゅうり,コーン ごぼう,大根,人参,長ねぎ	米 サラダ油,バター マカロニ さといも	醤油,塩 マヨネーズ,風	・バナナ,マシュマロ,トースト ・牛乳	食パン,バナナ,マシュマロ 牛乳
27	木	・カレーうどん ・青のりポテト ・花みかん	豚肉 あおさ 味噌	玉ねぎ,人参,しめじ,万能ねぎ みかん	うどん,サラダ油,片栗粉 じゃが芋	醤油,みりん,風,カレールウ 塩	・ごはん,ピザ ・牛乳	米,塩,玉ねぎ,トマト,ケチャップ サラダ油,チーズ,パセリ 牛乳
28	金	★☆お弁当給食☆★ ・わかめおにぎり ・魚のたつた揚げ ・ブロッコリー ・にんじんスティック ・みそ汁	わかめ,ご飯の素 さわら 味噌	しょうが ブロッコリー 人参 かぼちゃ,きぬさや	米 片栗粉,サラダ油	醤油,みりん,風,料理酒 マヨネーズ,風 マヨネーズ,風	・プリン ・牛乳	プリンの素,牛乳,上白糖 牛乳
29	土	・鶏肉のみそ焼き丼 ・高野と里芋の煮物 ・すまし汁	のり,鶏肉,味噌 高野豆腐 味噌	人参,きぬさや ほうれん草,長ねぎ	米,上白糖 さといも,上白糖	みりん,風,料理酒 醤油,みりん,風 醤油,塩	・りんご ・ビスケット ・牛乳	りんご マリー 牛乳
31	月	・ごはん ・魚の西京焼き ・白菜のごま酢和え ・みそ汁	サバ 味噌,豆腐	白菜,きゅうり,人参 キャベツ,万能ねぎ	米 サラダ油 ●ごま,上白糖	西京漬,け用みそ 酢,塩	・にんじん,蒸しパン ・牛乳	ホットケーキミックス,人参,牛乳,上白糖 牛乳

※カレールウの素はアレルゲンフリー(特定原材料7品目不使用)の商品を使用しています。
 ※マヨネーズ(卵)使用日の卵アレルギーの献立は卵不使用のマヨネーズ風調味料(商品名:エッグケア)を使用しています。
 ※[21日、28日]お弁当給食の日は乳児のみ汁物が付きます。
 ※[24日]幼児のみ食育ラップおにぎりを実施します。