



みずほ
こどもえん

給食だより 1月

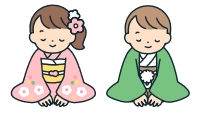
あけましておめでとうございます。

家族でたくさんコミュニケーションをとられ充実したお休みを過ごされた事と思います。

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれています。

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れ無病息災の願いを込めていただきます。

家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



日・曜日	献立名				おやつ	材 料 名 (アレルギーのお子様は除去食での対応となります)
1 木						
2 金						
3 土						
4 日						
5 月	ごはん	具だくさんみそ汁	ヤンニョム風チキン	牛乳	黒糖蒸しパン	具だくさんみそ汁(玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐) ヤンニョム風チキン(鶏もも肉、にんにく、ごま) マカロニ炒め 黒糖蒸しパン(黒糖、小麦粉、BP、牛乳)
6 火	ロールパン	ちゃんこうどん	チョレギサラダ	牛乳	りんごのコンポート	ちゃんこうどん(うどん玉、鶏もも肉、生しいたけ、大根、人参、白菜、ちくわ、小松菜、あげ) チョレギサラダ(レタス、人参、きゅうり、水菜、ごま) りんごのコンポート(りんご、レモン、りんごジュース)
7 水	そばろごはん	七草汁	ちくわのカレー揚げ	牛乳	焼き芋	そばろごはん(米、鶏ひき肉、玉葱、人参) 七草汁(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、人参、白菜、ほうれん草、玉子) ちくわのカレー揚げ(ちくわ、カレー粉) 焼き芋(さつま芋)
8 木	丸パン	コンソメスープ	魚の西京焼き	牛乳	みかんヨーグルト	コンソメスープ(玉葱、人参、キャベツ、えのき) 魚の西京焼き(魚) おからサラダ みかんヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶)
9 金	手巻きランチ			牛乳	ヤクルトとおかし	手巻き寿司(米、ソーセージ、きゅうり、かぼちゃ、のり) 豚肉の生姜焼き(豚肉、生姜、人参、キャベツ) もやしナムル(もやし、にんにく、ごま)
10 土	ごはん	中華スープ	八宝菜	牛乳	揚げパン	中華スープ(玉葱、生しいたけ、もやし、玉子) 八宝菜(豚肉、ムキエビ、白菜、人参、玉葱、いんげん) 揚げパン(丸パン)
11 日						
12 月						
13 火	わかめごはん	お雑煮	紅白なます煮	牛乳	ベーコンチーズマフィン	わかめごはん(米、じゃこ、人参、生姜、わかめ、ごま) お雑煮(鶏もも肉、小松菜、生しいたけ、ごぼう、里芋、板こんにゃく) 紅白なます煮(大根、人参、れんこん、ごま) ベーコンチーズマフィン(ベーコン、玉葱、チーズ、玉子、牛乳、小麦粉、BP、サラダ油)
14 水	ごはん	白菜のスープ	鰯の香りハンバーグ	牛乳	さつま芋あんまん	白菜のスープ(白菜、えのき、玉葱、ベーコン) 鰯の香りハンバーグ(イワシミンチ、しほり豆腐、玉葱、人参、生姜) ブロッコリーのソテー さつま芋あんまん(ホットケーキミックス、さつま芋、牛乳)
15 木	ロールパン	みそラーメン	かぼちゃの含め煮	牛乳	フルーツヨーグルト	みそラーメン(ちゃんぽん玉、豚ひき肉、生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、ゆで筍、チンゲン菜) かぼちゃの含め煮(かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん) フルーツヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶)
16 金	黒パン	根菜スープ	おさかなピザ	牛乳	大学芋	根菜スープ(大根、人参、れんこん、ごぼう、ブロッコリー) おさかなピザ(魚、玉葱、ピーマン、コーン缶、チーズ) 春雨ソテー 大学芋(さつま芋、黒ごま)
17 土	ごはん	豆腐のみそ汁	肉じゃが	牛乳	黒ごまラスク	豆腐のみそ汁(玉葱、人参、豆腐、あげ) 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん) 黒ごまラスク(ロールパン、黒ごま、粉糖)
18 日						
19 月	ごはん	キャベツのみそ汁	がめ煮	牛乳	肉まん	キャベツのみそ汁(キャベツ、玉葱、人参) がめ煮(鶏もも肉、里芋、れんこん、板こんにゃく、ごぼう、人参、大根、いんげん) 肉まん(豚ひき肉、ゆで筍、生しいたけ、長葱、生姜、春雨、小麦粉、BP、サラダ油、牛乳)
20 火	ロールパン	すき焼き風うどん	フレンチサラダ	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	すき焼き風うどん(うどん玉、豚肉、人参、白菜、玉葱、焼き豆腐、長葱) フレンチサラダ(りんご、きゅうり、人参、レタス) さつま芋のオレンジ煮(さつま芋、オレンジジュース)
21 水	大根としめじの骨太カレー	キャベツとツナの温サラダ	くだもの	牛乳	豆腐のホットケーキ	大根としめじの骨太カレー(米、豚肉、大根、しめじ、玉葱、生姜、牛乳) キャベツとツナの温サラダ(キャベツ、ブロッコリー、じゃが芋、人参、白葱、ツナ缶) 豆腐のホットケーキ(ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、レーズン)
22 木	ごはん	春雨のスープ	魚のカレーマヨネーズ焼き	牛乳	バナナヨーグルト	春雨のスープ(玉葱、人参、キャベツ、春雨) 魚のカレーマヨネーズ焼き(魚、玉葱、人参、ピーマン、生しいたけ) 粉ふき芋 バナナヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ)
23 金	玄米ブレッド	コーンスープ	香味醤油パスタ	牛乳	青のりポテトビーンズ	コーンスープ(玉葱、人参、玉子、コーン缶) 香味醤油パスタ(スパゲティ、ベーコン、玉葱、なす、ほうれん草) 青のりポテトビーンズ(じゃが芋、煮大豆、青のり)
24 土	ひじきごはん	なすのみそ汁	れんこんのきんぴら	牛乳	お好み焼き	ひじきごはん(米、鶏ひき肉、人参、切干大根、ひじき、あげ) なすのみそ汁(なす、玉葱、人参、あげ) れんこんのきんぴら(人参、れんこん、ごま) お好み焼き(ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす)
25 日						
26 月	ごはん	かぼちゃのスープ	豆腐入り松風焼き	牛乳	バナナケーキ	かぼちゃのスープ(かぼちゃ、玉葱、人参、玉子) 豆腐入り松風焼き(鶏ひき肉、しほり豆腐、玉葱、玉子、ごま、黒ごま) ブロッコリー バナナケーキ(小麦粉、玉子、バター、BP、バナナ)
27 火	ロールパン	タンメン	大根とツナのさっと煮	牛乳	プリンとおかし	タンメン(ちゃんぽん玉、豚肉、キャベツ、もやし、人参、にら) 大根とツナのさっと煮(大根、人参、いんげん、ツナ缶)
28 水	メロンパン	野菜スープ	洋風厚焼き卵	牛乳	フルーツポンチ	野菜スープ(玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜) 洋風厚焼き卵(鶏ひき肉、玉葱、人参、生しいたけ、玉子、牛乳) 青菜とちくわ炒め フルーツポンチ(バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶、りんごのジュース)
29 木	ふりかけごはん	豆腐ともずくのスープ	魚の肉みそあんかけ	牛乳	NEW さつま芋クッキー	ふりかけごはん(米、ふりかけ) 豆腐ともずくのスープ(豆腐、玉葱、人参、えのき、もずく) 魚の肉みそあんかけ(魚、鶏ひき肉、玉葱、にら) レタス さつま芋クッキー(さつま芋、小麦粉、バター、砂糖、卵黄、黒ごま)
30 金	高野豆腐のそばろ丼	つみれ汁	くだもの	牛乳	あべ川マカロニ	高野豆腐のそばろ丼(米、鶏ひき肉、人参、生しいたけ、長葱、高野豆腐) つみれ汁(イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋) あべ川マカロニ(マカロニ、きなこと)
31 土	チキンライス	スーミータン	いも天	牛乳	ブルーベリーヨーグルト	チキンライス(米、鶏もも肉、玉葱、人参、ピーマン) スーミータン(ハム、玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶) いも天(さつま芋、天ぷら粉) ブルーベリーヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、ブルーベリージャム)

※おやつのは手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。