



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。

家族でたくさんの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	ヤンニヨム風チキン	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) ヤンニヨム風チキン(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	そぼろごはん	七草汁	ちくわのカレー揚げ	牛乳	焼き芋	そぼろごはん(米、鶏ひき肉、玉葱、人参) 七草汁(せり、なすな、ごきょう、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) 烤芋(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、しづく豆腐、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、チングン菜) 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、生姜) 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(スペゲティ、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、しづく豆腐、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、チングン菜) 洋風厚焼き卵(鶏ひき肉、玉葱、人参、生姜、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、パイント缶、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	豆腐ともぞくのスープ	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) 豆腐ともぞくのスープ(豆腐、玉葱、人参、えのき、もぞく) 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	高野豆腐のそぼろ丼	つみれ汁	くだもの	牛乳	あべ川マカロニ	高野豆腐のそぼろ丼(米、鶏ひき肉、人参、生姜) 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)
31 土	チキンライス	スミータン	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 印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。