

R7 1月の給食献立表

今月のお野菜は「こまつな」です



日 (曜日)	27 月	14・28 火	15・29 水	16・30 木	17・31 金	4・18 土	6・20 月	7 火	21 火	8・22 水	9・23 木	10・24 金	11・25 土	
昼 食	【きのこの和風パスタ】 油・鶏もも肉 こまつな・しめじ 鶏だし・しょうゆ えのきたけ スパゲティー 【ポテトサラダ】 じゃがいも・きゅうり にんじん・コーン ノンエッグマヨネーズ 酢・砂糖・塩 【オニオンスープ】 たまねぎ・塩 さつまいも にんじん・洋風だし えのきたけ	【ひじきごはん】 七分つき米 ひじき・にんじん 鶏もも肉・しょうゆ 油揚げ・みりん 【いわしのかば焼き】 いわし・しょうが 酒・片栗粉・油 しょうゆ・みりん 砂糖 【かぶのあちら漬け】 かぶ・きゅうり 酢・砂糖・塩 【けんちん汁】 木綿豆腐・塩 油揚げ・だいこん にんじん・ねぎ・油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ・はくさい・あぶら	【ごはん】 七分つき米 【肉じゃが】 油・豚肉・にんじん たまねぎ・じゃがいも しょうゆ・だし 砂糖・片栗粉 グリーンピース 【キャベツの雑魚和え】 キャベツ・にんじん しらす干し・しょうゆ 【みそ汁】 かぼちゃ・だいこん ねぎ・油揚げ わかめ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【ミートボール】 豚ひきにく・たまねぎ にんじん・塩・油 片栗粉・砂糖 ケチャップ ウスターソース 【小松菜の炒め物】 こまつな・キャベツ コーン缶・しめじ 油・塩 【かぶのスープ煮】 鶏もも肉・かぶ たまねぎ・にんじん キャベツ・塩 洋風だし 油・塩	【ごはん】 七分つき米 【ささみフライ】 鶏ささ身・小麦粉 パン粉・油 ケチャップ 【きゅうりの甘酢和え】 きゅうり・にんじん わかめ・酢・砂糖 しらす干し・しょうゆ 【すまし汁】 焼ふ・しめじ・ねぎ えのきたけ・塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ	【中華丼】 七分つき米 油・豚肉・しめじ たまねぎ・にんじん もやし・コーン はくさい・鶏だし しょうゆ・片栗粉 【ベイクドじゃが】 じゃがいも・油 塩・青のり 【チキンスープ】 鶏ひき肉・塩 だいこん・鶏だし じゃがいも にんじん	【ごはん】 七分つき米 【松風焼き】 鶏ひき肉・酒 木綿豆腐・みりん たまねぎ・青のり 片栗粉・みそ 【さつま芋のレモン煮】 さつまいも・砂糖 レモン果汁 【野菜とあげの煮物風汁】 だいこん・にんじん 油あげ・酒・塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ・みりん 片栗粉	【ごはん】 七分つき米 【ぶりの照り焼き】 ぶり・しょうゆ 酒・みりん・砂糖 【はるさめともやしのソテー】 はるさめ・もやし にんじん・にら コーン缶・しょうゆ 塩・油 【みそ汁】 だいこん・にんじん 生揚げ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【ぶりの照り焼き】 ぶり・しょうゆ 酒・みりん・砂糖 【はるさめともやしのソテー】 はるさめ・もやし にんじん・にら コーン缶・しょうゆ 塩・油 【みそ汁】 だいこん・にんじん 生揚げ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【チキンカレー】 油・鶏肉・にんじん たまねぎ・じゃがいも グリーンピース・塩 かぼちゃ ノンビーフルー 濃厚ソース 【切干大根の旨煮】 切干大根・にんじん 油あげ・しょうゆ みりん・砂糖 かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【酢豚】 油・豚肉・にんじん たまねぎ・ピーマン 片栗粉・油・砂糖 酢・しょうゆ 【小松菜とコーンの和え物】 こまつな・にんじん コーン・しょうゆ 砂糖 【みそスープ】 だいこん・にんじん はくさい・白みそ 鶏だし	【ピラフ】 七分つき米 鶏ひき肉・たまねぎ にんじん・洋風だし 塩・パセリ粉 【ナゲット】 鶏ひき肉・たまねぎ 木綿豆腐・しょうが 【小松菜の煮浸し】 にんにく・塩 片栗粉・油 木綿豆腐・しょうが にんにく・塩 片栗粉・油 【かぼちゃサラダ】 かぼちゃ・きゅうり コーン缶・塩 ノンエッグマヨネーズ 【コーンクリームスープ】 クリームコーン・油 コーン・たまねぎ 洋風だし・塩 豆乳・片栗粉 パセリ粉	【とん汁うどん】 ゆでうどん・油 豚肉・だいこん にんじん・ねぎ 油あげ・みそ かつお・昆布だし汁 みりん 【小松菜の煮浸し】 こまつな・にんじん 油あげ・しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 【バナナ】	
	おやつ	【きなこおはぎ】 きな粉・あん 七づき米 【にぼし】 【牛乳】	【米粉ドーナツ】 バナナ・おから 米粉・砂糖・油 豆乳 ベーキングパウダー 【にぼし】 【牛乳】	【ツナマヨサンド】 食パン・ツナ ノンエッグマヨネーズ 【にぼし】 【牛乳】	【ヨーグルト】 ヨーグル・砂糖 いちごジャム 【にぼし】 【牛乳】	【小松菜のパンケーキ】 こまつな・バナナ 豆乳・小麦粉・砂糖 無塩バター・油 ベーキングパウダー 【にぼし】 【牛乳】	【ビスケット】 【ミニゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	【おからクッキー】 おから・米粉 砂糖・油 ベーキングパウダー 【にぼし】 【牛乳】	【七草粥風】 めし・にんじん しらす干し・塩 ほうれんそう かぶ・しょうゆ 【にぼし】 【牛乳】	【さつまいもスティック】 さつまいも・米粉 油・塩 【にぼし】 【牛乳】	【チヂミ】 キャベツ・にら・油 たまねぎ・小麦粉 片栗粉・しょうゆ 豚ひき肉・鶏だし 【にぼし】 【牛乳】	★【コーンフレークバー】 コーンフレーク マシュマロ・バター 干しぶどう 【にぼし】 【牛乳】	【メープルりんごケーキ】 りんご・豆乳・砂糖 小麦粉・油 ベーキングパウダー メープルシロップ 【にぼし】 【牛乳】	【せんべい】 【ゼリー】 【にぼし】 【牛乳】



※【にぼし】は幼児のみです

☆は、「かみかみ」メニューです