

# 2020年 1月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	水	お休み			
2	木	お休み			
3	金	お休み			
4	土	お休み			
6	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	牛肉	米 ジャガイモ マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
7	火	五穀米 鯖の塩焼きと梅和え 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	鯖 豆腐	米 麦	梅 小松菜 南瓜 いんげん 人参 ほうれん草
8	水	ご飯 豚肉の生姜焼きと添え野菜 わかめの酢の物 なめこの味噌汁	豚肉	米	キャベツ わかめ 人参 胡瓜 なめこ 人参 えのき 葱
9	木	五穀米 ぶりの照り焼きと胡麻和え 春雨サラダ 大根のすまし汁	ぶり 卵	米 麦 春雨	いんげん 胡瓜 大根 人参 ほうれん草
10	金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 茶碗蒸し きのこの味噌汁	鶏肉 卵 エビ	米	マーマレード キャベツ ほうれん草 人参 えのき 椎茸 小松菜
11	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
3～5歳はお弁当です。					
13	月	成人の日(お休み)			
14	火	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 わかめのすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米	葱 海苔 大根 人参 いんげん わかめ 人参 ほうれん草
15	水	五穀米 筑前煮 レバーの変わり揚げと添え野菜 うす揚げの味噌汁	鶏肉 レバー うす揚げ	米 麦 蒟蒻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
16	木	ご飯 チンジャオロース しゅうまいと添え野菜 玉葱のスープ	豚肉 ミンチ	米 しゅうまいの皮	筍 人参 ピーマン 玉葱 コーン 玉葱 ほうれん草 人参
17	金	五穀米 鶏天と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え えのきのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 麦 胡麻	キャベツ ほうれん草 人参 えのき 人参 小松菜

冬

関西地方の郷土料理

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	土	ビーフコロッケパン	牛豚ミンチ	パン ジャガイモ	玉葱
3～5歳はお弁当です。					
20	月	牛丼 じゃこの酢の物 ほうれん草の味噌汁	牛肉 卵 じゃこ	米	玉葱 人参 葱 胡瓜 わかめ 人参 ほうれん草 人参 玉葱
21	火	五穀米 鮭のムニエルと添え野菜 豆腐サラダ もやしのスープ	鮭 豆腐	米 麦	ブロッコリー 胡瓜 コーン トマト もやし 玉葱 人参 ほうれん草
22	水	ご飯 肉じゃが ししゃもの塩焼きと添え野菜 南瓜の味噌汁	豚肉 ししゃも	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース コーン 南瓜 玉葱 人参
23	木	生活発表会(保育はありません)			
24	金	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	ニラ 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー りんご
25	土	お弁当の日(給食はありません)			
27	月	カレーピラフ ひじきの煮物 青梗菜のスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん 青梗菜 玉葱 人参
28	火	きつねうどん 磯辺揚げと添え野菜 果物	うす揚げ かまぼこ ささ身	うどん	人参 葱 青のり コーン りんご
29	水	ご飯 油淋鶏と添え野菜 いんげんの胡麻和え きのこのすまし汁	鶏肉 ちくわ	米 胡麻	キャベツ 葱 いんげん 人参 えのき 椎茸 人参 小松菜
30	木	五穀米 カレーの照り焼きと梅和え ポテトサラダ ほうれん草のスープ	カレー	米 麦 じゃが芋	梅 小松菜 胡瓜 コーン ほうれん草 玉葱 人参
31	金	炊き込みご飯 まさご揚げと添え野菜 三色盛り わかめの味噌汁	うす揚げ エビ ミンチ 豆腐 じゃこ 卵	米 春雨	人参 玉葱 コーン 胡瓜 わかめ 玉葱 人参

冬

今月の見本はゆり組です。  
バイキングはゆり組・さくら組がします。

バイキング