

2023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	
2	月	振替休日(お休み)				
3	火	休日(お休み)				
4	水	休日(お休み)				
5	木	カレーライス シーチキンサラダ 果物	牛肉 シーチキン	米 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ	
6	金	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 なめこ 人参 玉葱 葱	
7	土	お弁当の日(給食はありません)				
9	月	成人の日(お休み)				
10	火	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麩のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米 麩	いんげん 海苔 大根 人参 えのき 人参 小松菜	
11	水	ミートスパゲッティ ポテトサラダ 小松菜のスープ	牛豚ミンチ ハム	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 小松菜 玉葱 人参	
12	木	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 三色盛り わかめの味噌汁 ご飯	豚肉 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ 胡瓜 わかめ 玉葱 人参	
13	金	ぶりの照り焼きと梅和え 餃子と添え野菜 ひつつみ	ブリ ミンチ	米 餃子の皮 小麦	梅 小松菜 ニラ 玉葱 コーン 玉葱 人参 椎茸 葱	
14	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	3~5歳はお弁当です。	
16	月	親子丼 じゃこの酢の物 大根の味噌汁 果物	鶏肉 卵 じゃこ	米	玉葱 人参 葱 胡瓜 わかめ 人参 大根 人参 小松菜 みかん	
17	火	ジャージャー麺 変わり餃子と添え野菜 わかめスープ	牛豚ミンチ チーズ	中華麺 餃子の皮 じゃが芋	玉葱 人参 葱 椎茸 葱 コーン わかめ 玉葱 人参	
18	水	ご飯 鯖の塩焼き梅和え 南瓜の煮物 きのこのすまし汁	鯖	米	梅 小松菜 南瓜 いんげん えのき 椎茸 人参 葱	

冬

冬

東北地方の郷土料理

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	
19	木	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 わかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁	豆腐 ミンチ エビ じゃこ	米 十六穀米	ブロッコリー わかめ 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 人参	
20	金	ロールパン タラのムニエルと添え野菜 春雨サラダ もやしのスープ	タラ 卵	ロールパン 春雨	キャベツ 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜	
21	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ	
3~5歳はお弁当です。						
23	月	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	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 コーン りんご	
24	火	ご飯 鮭の葱たれかけと添え野菜 ちくわの煮物 白菜の味噌汁	鮭 ちくわ	米	葱 キャベツ 大根 人参 白菜 玉葱 人参	
25	水	十六穀米 チンジャオロース マッシュポテト 春雨スープ	豚肉	米 十六穀米 じゃが芋 春雨	ピーマン 人参 筍 コーン 玉葱 人参 ほうれん草	
26	木	十六穀米 鶏肉の照り焼きと添え野菜 茶碗蒸し 南瓜の味噌汁	鶏肉 卵 えび	米 十六穀米	キャベツ ほうれん草 南瓜 玉葱 人参	
27	金	生活発表会(保育はありません)				
28	土	お弁当の日(給食はありません)				
30	月	カレーピラフ ひじきの煮物 青梗菜のスープ 果物	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 椎茸 りんご	
31	火	カレーの味噌マヨネーズ焼き 中華風春雨サラダ わかめのすまし汁	カレー ハム	米 春雨	キャベツ 胡瓜 わかめ 人参 えのき 葱	

冬

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。