



日	献立	材料	おやつ
1日(水)	休園		
2日(木)	休園		
3日(金)	休園		
4日(土)	希望保育 (お弁当)		ジャムサンド みかん、お茶
6日(月)	☆カレーライス ワカロニサラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ ワカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ	米粉ケーキ 昆布 牛乳
7日(火)	さつまいもごはん ハンバーグ 梅おほかすらダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 豚ミンチ、豆腐、塩、片栗粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌	七草粥 じゃこ お茶
8日(水)	鱈の南蛮漬け 切干大根の煮物 すまし汁	鱈、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	和風焼きうどん 昆布 牛乳
9日(木)	鶏肉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆春菊の味噌汁 里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 玉ねぎ、豆腐、春菊、味噌 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨネーズ えのき、醤油、みりん、砂糖、酢、片栗粉	黒米おにぎり じゃこ お茶
10日(金)	鶏肉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆春菊の味噌汁 里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 玉ねぎ、豆腐、春菊、味噌 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨネーズ えのき、醤油、みりん、砂糖、酢、片栗粉	だんごの粉、さつまいも、砂糖、油
11日(土)	なめたけごはん 豚汁	豚肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌	食パン、ジャム
14日(火)	れんこんごはん ☆チキンカツ 白菜とキャベツの煮びたし 味噌汁	蓮根、酒、醤油、みりん 鶏むね肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 白菜、キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、葱、味噌	さつまいも、砂糖、レモン汁
15日(水)	☆鮭のあんかけ 納豆あえ 中華スープ	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 玉ねぎ、椎茸、青梗菜、中華スープ	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
16日(木)	お弁当の日		さつまいも、豆乳、砂糖、塩
17日(金)	豚バラ大根 ごぼうサラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、油、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 ごぼう、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん、砂糖 じゃこ お茶
18日(土)	ミネストローネ コンソメごはん	コーン、酒、醤油、みりん ペーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ	食パン、ジャム
20日(月)	☆麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豆腐、豚ミンチ、人参、長ネギ、ニラ、中華だし、醤油 もやし、人参、ほうれん草、ごま、醤油、ごま油 里芋、しめじ、わかめ、醤油	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
21日(火)	チキンチキンごぼう おかかあえ 味噌汁	鶏肉、ごぼう、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、かつおぶし、醤油 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	さつまいも、りんご、砂糖
22日(水)	鱈のトマトソースがけ ひじきと大豆の煮物 すまし汁	鱈、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖 ひじき、大豆、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、薄揚げ、わかめ、醤油	だんごの粉、豆腐、砂糖、油
23日(木)	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、蓮根、ごぼう、人参、板こんに、いんげん、醤油、酒、みりん 春肉、人参、きゅうり、ツナ、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	中華麺、もやし、葱、醤油、塩
24日(金)	ひじきごはん ☆かぼちゃコロツク 和風サラダ コンソメスープ	ひじき、人参、醤油、酒、みりん かぼちゃ、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、パン粉、ケチャップ、ソース キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 白菜、かぶ、コンソメ缶、コンソメ	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、りんご
25日(土)	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、春肉、もやし、人参、しいたけ、キャベツ、ニラ、中華だし、醤油	食パン、ジャム
27日(月)	豆腐そぼろあんかけ ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢 大根、さつまいも、葱、味噌	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん
28日(火)	大根菜ごはん ☆鶏肉の塩麹焼き 根菜煮 すまし汁	大根菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 鶏肉、塩麹、片栗粉、油 ごぼう、人参、蓮根、里芋、砂糖、醤油、みりん かぶ、白菜、わかめ、醤油	さつまいも
29日(水)	鱈の竜田揚げ ☆ほうれん草の白和え すまし汁	鱈、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉、油 ほうれん草、人参、しめじ、葱、味噌 大根、えのきだけ、葱、味噌	うどん、玉ねぎ、人参、薄揚げ、醤油、酒
30日(木)	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ツナあえ 味噌汁	さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、小松菜、人参、梅干し、ツナ、 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩
31日(金)	☆豚肉のチヤチエ 大根サラダ 中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、もやし、ニラ、中華だし、醤油 大根、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、椎茸、わかめ、中華だし	鮭、塩

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

1月の食事だよ!

新年、明けましておめでとうございます。お休みはご家族でゆっくりと過ごせたいでしょうか？
新しい年がスタートし、気を引き締めると同時に、子どもたちが笑顔になる給食が提供出来るよう、
美味しい給食を給食室一同心をこめて作っていききたいと思えます。今年もどうぞよろしく願います。
さて、今年度も3月に卒園を迎える年長児さんのリクエストメニューを1月、2月、3月の3か月に
かけて献立に取り入れます。リクエストメニューが出てきた時の子どもたちの喜んでくれる姿がとても
楽しみです。

「何が食べたい?」「〇〇が食べたい!」という会話のやり取りは家族間でもあると思いますが、
リクエストした側(食べる人)も、された側(作る人)も、うれしい気持ちになりますよね。愛情
こもった食事がテーブルに並び、それを楽しい雰囲気であげたいことは、とても楽しい思い出となります。
同時に、「おいしい」「楽しい」という感情は心の栄養になります。「食」の力ってすごいなと改めて
感じます。



春の七草

1月7日は七草粥をいただきます。早春にいち早く芽吹くので邪
気を払うと言われ、無病息災を祈る行事です。緑の葉っぱは早春
の香りを運んでくるようですよ。七草粥はお正月のごちそう
で、疲れた胃にもぴったりのです。