

R8 1月の給食献立表

今月のお野菜は「ほうれんそう」です



日 (曜日)	5・19 月	6・20 火	7・21 水	8・22 木	9 金	23 金	10・24 土	26 月	13・27 火	14・28 水	15・29 木	16・30 金	17・31 土
昼 食	【ごはん】 七分つき米 【松風焼き】 鶏ひき肉・木綿豆腐 たまねぎ・片栗粉 みそ・酒・みりん あおのり 【三色なます】 だいこん・にんじん 刻み昆布・酢・砂糖 【そうめん汁】 素麺・にんじん・ねぎ しょうゆ・塩 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 <small>【ほうれん草とコーンのソテー】</small> ほうれんそう・コーン キャベツ・しめじ 油・塩 【豚汁】 豚肉・だいこん・油 ねぎ・にんじん・ごぼう かつお・昆布だし汁 みそ 	<small>【きのこの和風パスタ】</small> 油・鶏肉・しめじ えのきたけ・こまつな 鶏だし・しょうゆ スパゲティ 【ブロッコリー】 ブロッコリー マヨネーズ 油・豚肉・にんじん たまねぎ・じゃがいも 大豆・ケチャップ 小麦粉・洋風出し	【ごはん】 七分つき米 【ポークカレー】 油・豚肉・にんじん たまねぎ・じゃがいも グリーンピース・かぼちゃ ノンビーフルウ 濃厚ソース 【ひじき煮】 ひじき・にんじん 油揚げ・砂糖・しょうゆ かつお出汁	【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 【ハンバーグ】 油・豚ひきにく たまねぎ・片栗粉 パン粉・ケチャップ 濃厚ソース・豆乳 【ポテトサラダ】 きゅうり・コーン じゃがいも・にんじん マヨネーズ・塩 【みそ汁】 だいこん・えのきたけ ねぎ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【ハンバーグ】 油・豚ひきにく たまねぎ・片栗粉 パン粉・ケチャップ 濃厚ソース・豆乳 【ポテトサラダ】 じゃがいも・にんじん きゅうり・コーン マヨネーズ・塩 【みそ汁】 木綿豆腐・油揚げ ねぎ・わかめ・みそ かつお・昆布だし汁	【三色どんぶり】 七分つき米・油 鶏ひき肉・しょうが しょうゆ・みりん 砂糖・にんじん ほうれん草 <small>【キャベツとわかめの中華和え】</small> キャベツ・きゅうり わかめ・酢・鶏ささみ 砂糖・しょうゆ・油 【みそ汁】 きゅうり・コーン 【みそ汁】 木綿豆腐・油揚げ ねぎ・わかめ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【ポークチャップ】 豚肉・油・ケチャップ 中濃ソース・酒・砂糖 【大学芋】 さつまいも・油 砂糖・しょうゆ 【チキンスープ】 鶏もも肉・たまねぎ にんじん・えのきたけ 洋風出し・塩 	【ごはん】 七分つき米 【ささみフライ】 鶏ささ身・塩 小麦粉・パン粉・油 【きゅうりの甘酢和え】 きゅうり・にんじん わかめ・しらす干し 酢・砂糖・しょうゆ 【みそ汁】 かぼちゃ・大根・ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	【ごはん】 七分つき米 【マーボー豆腐】 木綿豆腐・豚ひき肉 鶏もも肉・しょうゆ ねぎ・にんじん・しょうが 砂糖・塩・片栗粉 マーマレード みそ・しょうゆ・砂糖 【コールスローサラダ】 キャベツ・にんじん・塩 マヨネーズ・酢・砂糖 【すまし汁】 はくさい・えのきたけ ねぎ・しょうゆ・塩 【スープ】 たまねぎ・にんじん ほうれんそう・塩 洋風出し	【ごはん】 七分つき米 <small>【鶏肉のマーマレード焼き】</small> 鶏もも肉・しょうゆ 砂糖・塩・片栗粉 マーマレード みそ・しょうゆ・砂糖 【コールスローサラダ】 キャベツ・にんじん・塩 マヨネーズ・酢・砂糖 <small>【ほうれん草のしらすあえ】</small> ほうれんそう・にんじん しらす干し・しょうゆ 【みそ汁】 かつお・昆布だし汁 もやし・にんじん わかめ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 <small>【ふんわりつくねのあんかけ】</small> 鶏ひき肉・ひじき たまねぎ・にんじん 塩・片栗粉・しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 <small>【キャベツのおかか和え】</small> キャベツ・きゅうり にんじん・しょうゆ かつお節	【みそ煮込みうどん】 干しうどん・油揚げ 鶏むね肉・白菜 ねぎ・みそ・みりん かつお・昆布だし汁 <small>【キャベツのおかか和え】</small> キャベツ・きゅうり にんじん・しょうゆ かつお節
	【ホットケーキ】 小麦粉・砂糖・油 豆乳・シロップ ベーキングパウダー 【にぼし】 【牛乳】	【お好み焼き】 豚ひき肉・油・ねぎ 小麦粉・キャベツ かつお節・あおのり 中濃ソース・ケチャップ 【にぼし】 【牛乳】	【七草粥風】 めし・しらす干し・かぶ ほうれん草・塩・しょうゆ にんじん 【にぼし】 【牛乳】	【バナナ】 【せんべい】 【にぼし】 【牛乳】	【人参ケーキ】 小麦粉・砂糖・油 豆腐・にんじん ベーキングパウダー クリームチーズ 【にぼし】 【牛乳】	【人参ケーキ】 小麦粉・砂糖・油 豆腐・にんじん ベーキングパウダー クリームチーズ 【にぼし】 【牛乳】	【ビスケット】 【ミニゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	【クラッカーサンド】 クラッカー いちごジャム 【にぼし】 【牛乳】	【ほうれんそう蒸しパン】 ほうれんそう 小麦粉・砂糖・豆乳 ベーキングパウダー 【にぼし】 【牛乳】	【ツナマヨおにぎり】 七分つき米・ツナ のり・マヨネーズ 【にぼし】 【牛乳】	【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト・バナナ 桃缶・みかん缶 砂糖 【にぼし】 【牛乳】	【あげぱん】 ロールパン・油 きな粉・砂糖 【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