

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		<p align="center">「日本の伝統食を楽しむ」 新年明けましておめでとうございます。 今年も子どもたちの明るく元気な声や姿を見られるように、 毎日美味しい給食・おやつを作っていきます。 1月は、お正月やお鏡開きの伝統食があります。 よく食べて、良い1年の始まりを迎えましょう！</p>				<p align="center">休園日</p>		<p align="center">休園日</p>		<p align="center">休園日</p>	
2		3		4	牛乳 ミレービスケット	5	牛乳 バナナ	6	牛乳 豆花クッキー	7	牛乳 ミニハート
<p align="center">休園日</p>		<p align="center">休園日</p>		カレーライス <small>米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ブリンピース しめじ りんご トマトジュース 缶 カレールウ 油</small> 切干大根とひじきのサラダ <small>切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩</small>	麦ごはん <small>米 押麦</small> キャベツと厚揚げのひき肉みそ炒め <small>キャベツ たまねぎ しめじ 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく 米みそ みりん 酒 しょうゆ 油 片栗粉</small> ちくわ磯辺揚げ <small>ちくわ 米粉 片栗粉 あおりのり 油</small> 根菜のみそ汁 <small>ごぼう だいこん にんじん 突きこんやく ねぎ 米みそ いりこ</small>	牛乳・りんご <small>牛乳 りんご</small> 塩むすび・田作り <small>米 食塩 いわし(田作り) しょうゆ 砂糖 こま</small>	あずきご飯 <small>米 あずき 黒ごま 食塩</small> プリの照り焼き <small>ぶり しょうゆ みりん 砂糖</small> にしめ <small>きょうにんじん 刻みこんぶ 突きこんやく ごぼう だけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 かつおだし さやえんどう</small> みそ汁 <small>たまねぎ 油揚げ カットわかめ 長ねぎ 米みそ いりこ</small>	中華丼 <small>米 豚肉 ほうさい チンゲンサイ たまねぎ だけのこ にんじん 干しいだけ 黒くろけ しょうゆ にんにく 食塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ 酒 片栗粉 ごま油</small> 粉ふきいも <small>じゃがいも 食塩 あおりのり</small> スープ <small>たまねぎ カットわかめ すりごま 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ</small>			
9		10	牛乳 バナナ	11	牛乳 ミレービスケット	12	牛乳 バナナ	13	牛乳 豆花クッキー	14	牛乳 ミニハート
<p align="center">成人の日</p> 		白飯 <small>米</small> さわらの塩焼き <small>さわら 食塩</small> 野菜のみそ煮 <small>だいこん さといも にんじん 厚揚げ いんげん 白みそ 米みそ みりん 砂糖 しょうゆ かつおだし</small> すまし汁 <small>たまねぎ 干しいだけ なたと しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small> 牛乳 <small>牛乳</small> りんごのヨーグルトケーキ <small>りんご 小麦粉 卵 ヨーグルト 油 砂糖 ベーキングパウダー</small>	わかめご飯 <small>米 カットわかめ かつおだし 酒 食塩</small> α化米若菜ごはん <small>アルファ化米</small> スパゲティサラダ <small>スパゲティ にんじん きゅうり キャベツ ハム マヨネーズ 食塩 食酢</small> すいとん <small>豚肉 にんじん だいこん さつまいも 板こんにやく 油揚げ ねぎ 米みそ かつお・昆布だし汁 米粉</small>	牛乳・バナナ <small>牛乳 バナナ</small> ぜんざい <small>あずき 砂糖 食塩 もろ</small>	麦ごはん <small>米 押麦</small> すき焼き風煮 <small>牛肉 ほうさい たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん しらたき 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし 油</small> 紅白なます <small>だいこん きょうにんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま ゆず果皮</small> みそ汁 <small>カットわかめ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ</small>	白飯 <small>米</small> 鮭の豆乳ソースかけ <small>さけ 食塩 たまねぎ しめじ オリーブ油 にんにく 米粉 豆乳 米みそ 食塩</small> ほうれん草のごま和え <small>ほうれんそう もやし にんじん すりごま しょうゆ 砂糖</small> かぶのすまし汁 <small>かぶ ちくわ にんじん カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small>	そぼろ寿司 <small>米 酢 砂糖 食塩 豚ひき肉 干しいだけ しょうゆ 砂糖 にんじん コーン缶 すりごま</small> 白菜の煮浸し <small>ほうさい にんじん 厚揚げ かつおだし しょうゆ みりん 食塩</small> すまし汁 <small>たまねぎ えのきたけ カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small>				
16	牛乳 小魚カップリング	17	牛乳 バナナ	18	牛乳 ミレービスケット	19	牛乳 バナナ	20	牛乳 豆花クッキー	21	牛乳 ミニハート
白飯 <small>米</small> 鶏肉のから揚げ <small>鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 片栗粉 油</small> 卵の花 <small>おから にんじん 突きこんやく 干しいだけ ちくわ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ しょうゆ かつおだし</small> 大根のみそ汁 <small>だいこん ごぼう にんじん ねぎ 米みそ いりこ</small> 牛乳・バナナ <small>牛乳 バナナ</small> 黒豆・おにぎり <small>米 食塩 焼きのり しょうゆ豆</small>	白飯 <small>米</small> だらのオーロラソースかけ <small>たら 食塩 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ 砂糖 パセリ粉</small> ブロccoliサラダ <small>ブロッコリー にんじん コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリーブ油</small> コンソメスープ <small>ほうさい しめじ ベーコン コンソメ 食塩 しょうゆ</small> 牛乳・みかん <small>牛乳 みかん</small> ジャーマンポテト <small>じゃがいも ウインナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ</small>	カレーライス <small>米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ブリンピース しめじ りんご トマトジュース 缶 カレールウ 油</small> 切干大根とひじきのサラダ <small>切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩</small>	麦ごはん <small>米 押麦</small> すき焼き風煮 <small>牛肉 ほうさい たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん しらたき 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし 油</small> ちくわ磯辺揚げ <small>ちくわ 米粉 片栗粉 あおりのり 油</small> 根菜のみそ汁 <small>ごぼう だいこん にんじん 突きこんやく ねぎ 米みそ いりこ</small>	あずきご飯 <small>米 あずき 黒ごま 食塩</small> プリの照り焼き <small>ぶり しょうゆ みりん 砂糖</small> にしめ <small>きょうにんじん 刻みこんぶ 突きこんやく ごぼう だけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 かつおだし さやえんどう</small> みそ汁 <small>たまねぎ 油揚げ カットわかめ 長ねぎ 米みそ いりこ</small>	中華丼 <small>米 豚肉 ほうさい チンゲンサイ たまねぎ だけのこ にんじん 干しいだけ 黒くろけ しょうゆ にんにく 食塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ 酒 片栗粉 ごま油</small> 粉ふきいも <small>じゃがいも 食塩 あおりのり</small> スープ <small>たまねぎ カットわかめ すりごま 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ</small>						
23	牛乳 小魚カップリング	24	牛乳 バナナ	25	牛乳 ミレービスケット	26	牛乳 バナナ	27	牛乳 豆花クッキー	28	牛乳 ミニハート
白飯 <small>米</small> 豚肉のごまダレ焼き・ブロッコリー <small>豚肉 しょうゆ 砂糖 みりん すりごま ブロッコリー 食塩</small> 大根のゆず味噌かけ <small>だいこん にんじん 突きこんやく 干しいだけ ちくわ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ しょうゆ 白みそ 砂糖 ゆず果皮</small> 豆腐のすまし汁 <small>木綿豆腐 たまねぎ カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small> 牛乳・いよかん <small>牛乳 いよかん</small> お好み焼き <small>豚肉 キャベツ ねぎ 小麦粉 ながいも 油 ソース かつお節 あおりのり</small>	わかめごはん <small>米 カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 かつおだし</small> さわらの塩焼き <small>さわら 食塩</small> 野菜のみそ煮 <small>だいこん さといも にんじん 厚揚げ いんげん 白みそ 米みそ みりん 砂糖 しょうゆ かつおだし</small> すまし汁 <small>たまねぎ 干しいだけ なたと しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small> 牛乳 <small>牛乳</small> りんごのヨーグルトケーキ <small>りんご 小麦粉 卵 ヨーグルト 油 砂糖 ベーキングパウダー</small>	鶏手羽元と大根の煮物 <small>鶏手羽元 だいこん 酒 みりん 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが</small> 白菜のじゃこ和え <small>ほうさい にんじん しめじ じゃこ 酢 しょうゆ 砂糖 こま油 すりごま</small> じゃがいものみそ汁 <small>じゃがいも たまねぎ ねぎ 油揚げ 米みそ いりこ</small>	麦ごはん <small>米 押麦</small> すき焼き風煮 <small>牛肉 ほうさい たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん しらたき 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし 油</small> 柿なます <small>だいこん にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま かき</small> みそ汁 <small>カットわかめ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ</small>	あずきご飯 <small>米 あずき 黒ごま 食塩</small> プリの照り焼き <small>ぶり しょうゆ みりん 砂糖</small> にしめ <small>きょうにんじん 刻みこんぶ 突きこんやく ごぼう だけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 かつおだし さやえんどう</small> みそ汁 <small>たまねぎ 油揚げ カットわかめ 長ねぎ 米みそ いりこ</small>	そぼろ寿司 <small>米 酢 砂糖 食塩 豚ひき肉 干しいだけ しょうゆ 砂糖 にんじん コーン缶 すりごま</small> 白菜の煮浸し <small>ほうさい にんじん 厚揚げ かつおだし しょうゆ みりん 食塩</small> すまし汁 <small>たまねぎ えのきたけ カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁</small>						
30	牛乳 小魚カップリング	31	牛乳 バナナ	<p align="center"> キャベツと厚揚げのひき肉みそ炒め 【材料】 キャベツ たまねぎ しめじ 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく みそ みりん 酒 しょうゆ 油 片栗粉 【作り方】 ・キャベツとたまねぎ、しめじ、厚揚げを良い大きさに切る ・フライパンに油を引き、にんにくと豚ひき肉を炒める ・その中にキャベツ、たまねぎ、しめじ、厚揚げと順に炒める ・しんなりしてきたら、調味料をいれ、再度炒める ・水溶き片栗粉でとろみをつけたら、完成！ </p> 							