

令和4年1月 給食献立表



おもちゃをのどに詰まらせないように！

おもちゃを食べる機会が多い季節。のどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。おもちゃをひと口で食べられるサイズにすることや、食べる前に水や汁物を飲んで口の中や喉をぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。また、おもちゃの表面の粘り気が強いと詰まらせやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけて食べるのがベターです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
4	火	はんぺんフライ 中華和え 汁ピーフン ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 小麦粉 パン粉 油 コーン缶 ごま油 砂糖 ピーフン 黒砂糖	はんぺん 卵 豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ ほうれんそう 玉葱 人参 もやし ねぎ レン ズ	コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ ★ご飯	米 コーン缶 油 レーズン マカロニ	卵 スキムミルク かつお節	玉葱 キャベツ りんご 人参 にんにく きゅうり バセリ
5	水	カレー 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 クラッカー チーズ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 ｸﾗｯｶｰ	牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり みかん	豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 あすか汁 ★ご飯	米 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	豆腐 ツナ缶 油揚げ スキムミルク 卵 ひじき 鶏肉	玉葱 だいこん 人参 チンゲンツァイ
6	木	厚揚げの中華煮 ニラ玉スープ 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 こんにやく 砂糖 油 ごま油 でんぶ 卵 マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 卵 牛乳 しらす干し チーズ	人参 玉葱 さやいんげん にら りんご	肉じゃが 酢の物 豆乳汁 ★ご飯	米 じゃがいも たらき 油 砂糖 ごま	牛肉 しらす干し わかめ 豆乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 ねぎ
7	金	魚のてりやき 即席漬け 七草汁 果物 ★ご飯	お茶 ポップコーン	米 砂糖 油 ポップコーン	ぶり こんぶ いりこ みそ	キャベツ きゅうり はくさい ほうれんそう だいこん 椎茸 チンゲン菜 ネーブル	八宝菜 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ	豚肉 いか えび	白葱 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく 大根 きゅうり
8	土	きつねうどん じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	牛乳 カステラ 果物	うどん 砂糖 じゃがいも カステラ 米	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ かつお節 牛乳	人参 ねぎ ほうれんそう バナナ	親子煮 はんぺん汁 ★ご飯	米 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 はんぺん こんぶ	玉葱 しめじ 小松菜
11	火	松風焼き 紅白なます すまし汁 果物 ★ご飯	お茶 ぜんざい	米 でんぶ ごま 砂糖 もち	鶏肉 豆腐 みそ わかめ しらす干し こんぶ かつお節 小豆	ねぎ かぶ 人参 しめじ みかん	野菜のみそ煮 かきたま汁 ★ご飯	米 ごま 砂糖 こんにやく でんぶ	鶏肉 卵 わかめ かつお節	人参 大根 さやいんげん 元のきたけ 葱
12	水	魚のみそ煮 ごま和え けんちん汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 砂糖 ごま こんにやく 小麦粉 油	あじみそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 卵	しょうが はくさい 人参 ごぼう こまつな りんご	麻婆豆腐 拌三条 春雨スープ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨 油	豆腐 豚肉 ハム 卵 ベーコン いりこ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり キャベツ
13	木	コーンご飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ 果物	お茶 ごはんおやき	米 コーン缶 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豆乳 しらす干し 卵	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー りんご ねぎ	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	スパゲティ コーン缶 油 米	牛肉 ハム チーズ ベーコン	玉葱 グリンピース 人参 リーフレタス
14	金	麻婆じゃが ツナとわかめの酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 でんぶ 小麦粉 はちみつ	豚肉 牛肉 みそ わかめ ツナ缶 牛乳 きな粉 卵 スキムミルク	玉葱 人参 ねぎ 椎茸 しょうが にんにく きゅうり ネーブル	竹輪の磯辺揚げ ごま和え けんちん汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶ 油 ごま こんにやく 砂糖	竹輪 青のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり キャベツ
15	土	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	牛乳 メロンパン	中華めん ごま油 砂糖 丸パン 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱	魚のクリームニエル 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 パター 砂糖 ごま	さわか 油揚げ いりこ	キャベツ みかん ぶきゅうり 白菜 人参 葱
17	月	冬野菜のカレー コールスロー 果物 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ バター マヨネーズ	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー キナーズ きゅうり みかん	スパニッシュオムレツ ごまマヨネーズ和え きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ	卵 ベーコン チーズ 竹輪 鶏肉	玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 えのき しめじ 干し椎茸
18	火	魚の黄金焼き 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 小麦粉 油 砂糖 ふパン	たら 卵 チーズ ひじき ハム わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	ほうれんそう 人参 玉葱	豆腐のそぼろ煮 酢の物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖 ごま	牛肉 豆腐 わかめ 卵	玉葱 人参 にら きゅうり
19	水	がめ煮 おかか和え 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 油	鶏肉 かつお節 牛乳 豚肉 卵 のり	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん はくさい キャベツ もやし りんご	肉うどん にんじんしりしり ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 ツナ缶 卵	玉葱 人参 ねぎ
20	木	チャンプル 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 春雨 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 もやし にら きくらげ はくさい みかん バセリ	白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	米 小麦粉 パター 油 砂糖	鶏肉 えび ベーコン 卵 スキムミルク ツナ	白菜 人参 ブロッコリー にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ
21	金	チキンピーズ キャベツのサラダ 果物 ★食パン	牛乳 ごまクッキー	パン じゃがいも ごま マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 大豆 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご	魚のかりんと揚げ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 砂糖 ごま ごま油	かつお 卵 ハム 豆腐 油揚げ いりこ	しょうが もやし キャベツ 小松菜 白葱 葱
22	土	みそ煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物 ★ご飯	牛乳 ハウムクーヘン 果物	うどん 里芋 油 砂糖 パウムクーヘン 米	豚肉 油揚げ わかめ みそ いりこ 厚揚げ 牛乳	人参 ごぼう ねぎ はくさい ネーブル	肉豆腐卵とじ ツナとわかめの和え物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖 ごま	牛肉 豆腐 卵 わかめ ツナ缶	人参 ねぎ きゅうり
24	月	煮魚 磯和え あすか汁 ★ご飯	牛乳 さつま芋おやき	米 砂糖 ごま 油 さつま芋 小麦粉	さわか のり 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 卵 チーズ	ほうれんそう もやし 人参 玉葱 チンゲン菜	豚肉のカレー炒め トマトと卵のスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油	豚肉 卵	玉葱 青ピーマン 人参 トマト バセリ キャベツ
25	火	ビーフシチュー 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ごろし	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター ラドン 砂糖	牛肉 スキムミルク ハム 牛乳 きな粉	玉葱 人参 にんにく だいこん きゅうり ネーブル	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぶ	鶏肉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん
26	水	水炊き れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 ぐずきり 油 砂糖 ごま 小麦粉 パター	鶏肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 卵	はくさい 人参 えのき たら しめじ ねぎ かぼちゃ れんこん みかん パナナ	チャンポン 小松菜の煮びたし ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	鶏肉 竹輪 油揚げ かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ こまつな
27	木	※厚生会※ フィッシュバーガー こぶき芋 卵スープ 果物	牛乳 フルーツケーキ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも でんぶ カステラ 砂糖 米	赤キ 青のり 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 塩クリーム	キャベツ 人参 りんご もも 卵 バイン缶	ハヤシシチュー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖	牛肉 わかめ	にんにく 玉葱 人参 大根 きゅうり グリンピース
28	金	厚焼き卵 ひじきいため煮 豚汁 ★ご飯	牛乳 アメリカンドック	米 油 砂糖 里芋 こんにやく 小麦粉	卵 スキムミルク ツナ缶 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ウインナー	ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう だいこん	雑菜 わかめスープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖	豚肉 卵 わかめ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜 えのき
29	土	クリームスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー ★ご飯	牛乳 丸ポロ 果物	スパゲティ 小麦粉 バター コーン缶 丸ポロ 米	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ バセリ ほうれんそう パナナ	魚のチーズ焼き 酢の物 豚汁 ★ご飯	米 しらす 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく	鶏肉 赤キ 卵 チーズ わかめ 豚肉 豆腐 いりこ	切干大根 干し椎茸 人参 きゅうり バイン缶 ごぼう 葱
31	月	鶏肉のコンフレック焼き 小松菜のサラダ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 チーズ 田作りかりんとう	米 マヨネーズ コンフレック パン粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 チーズ 卵 かぼちゃ こんぶ かつお節 牛乳 いりこ チーズ	こまつな もやし 人参 しめじ ねぎ	きのこカレー コールスローサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 椎茸 しめじ えのき りんご パナナ にんにく キャベツ 卵

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。