

令和5年1月 給食献立表

おもちはのどに詰まらせないように、しっかりよく噛んでいただきますよう!

おもち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	買の仲間 (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	買の仲間 (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	水	チキンカレー 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 丸ぼろろ	米じゃがいも 油 丸ぼろろ 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖	鶏肉 牛乳	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	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱
5	木	魚のゴマソースかけ もやしと小松菜の炒め物 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 卵サンド	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 とろろ だし 醤油 ごま でんぷん パン パター	たら パーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳 卵	もやし ごま 人参 玉葱 しめじ えのき ねぎ パセリ	水炊き れんこんきんぴら ★ご飯	米 ぐずきり 油 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐	はくさい 人参 えのきたけ しめじ ねぎ ほうろく 人参
6	金	※もちつき※ ゆかりごはん 雑煮 果物	お茶 せんべい	米 砂糖 せんべい ゆかり	かりこ 鶏肉	生しいたけ 人参 小松菜 白煮 みかん	ビーフシチュー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター	牛肉 スキムミルク ハム	玉葱 人参 にんにく だいこん きゅうり
7	土	松風焼き 紅白なます 七草汁 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 でんぷん ごま 砂糖 小麦粉 ココア	鶏肉 豆腐 しいたけ きのこ しらす干し かつお節 牛乳 みそ	ねぎ かつお 人参 はくさい ほうろく 人参 だいこん せり	煮魚 磯和え あずか汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	さけのり 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	ほうろく 人参 もやし 人参 玉葱 チンゲン菜
10	火	かぶのシチュー 温野菜サラダ 果物 ★ご飯	お茶 ごはんおやき	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳 豆腐 しらす干し	かぶ 玉葱 人参 かつおの葉 カリフラワー ブロッコリー りんご ねぎ	はんぺんフライ 中華和え 汁ビーフン ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 コーン缶 ごま油 砂糖 ビーフン	はんぺん 卵 鶏肉 もやし	キャベツ ほうろく 人参 玉葱 人参 もやし ねぎ
11	水	魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー 卵スープ ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 マヨネーズ 油 でんぷん 白豆粉 砂糖	ホキ 卵 わかめ かつお節	玉葱 パセリ ブロッコリー エリンギ	クリームスパゲティ ほうろくそうとコーンのソテー ★ご飯	スパゲッティ 小麦粉 バター コーン缶 米	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ パセリ ほうろく 人参
12	木	水炊き れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 ぐずきり 油 砂糖 ごま 小麦粉 はちみつ	鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	はくさい 人参 えのき しめじ ねぎ かつお ほうろく 人参 みかん	うま煮 即席漬 みそ汁 ★ご飯	米 じゃが芋 こんにゃく 油	鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	人参 玉葱 干し椎茸 大根 小松菜 グリーンピース キャベツ きゅうり
13	金	ポークビーンズ キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油	大豆 豚肉 パーコン 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご レーズン	魚の黄金焼き 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 ふ	たら 卵 チーズ ひじき ハム わかめ いりこ みそ	ほうろく 人参 人参 玉葱
14	土	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	牛乳 メロンパン	めん ごま油 砂糖 米 メロンパン	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱	厚焼き卵 ひじきいため煮 豚汁 ★ご飯	米 油 砂糖 醤油 こんにゃく	豚 スキムミルク ツナ缶 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 いりこ みそ	ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう だいこん
16	月	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 パター	しらす干し わかめ 高野豆腐 豚肉 牛乳 卵	玉葱 人参 しめじ きやいんげん だいこん トウモロコシ パセリ	鶏肉のコーンブレイク焼き 小松菜のサラダ かき玉汁 ★ご飯	米 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 油	鶏肉 チーズ 卵 かまぼこ こんぶ かつお節	ごま つな もやし 人参 しめじ ねぎ
17	火	冬野菜のカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 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 キャベツ きゅうり みかん バナナ もも ね かん 花	松風焼き 紅白なます すまし汁 ★ご飯	米 でんぷん ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ わかめ しらす干し こんぶ かつお節	ねぎ かつお 人参 しめじ
18	水	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま 上白糖	おぼろめ 油揚げ みそ かりこ 牛乳 卵	だいこん キャベツ 人参 ごま油 玉葱 ねぎ りんご	みそ煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物 ★ご飯	うどん 昆布 油 砂糖 米	鶏肉 油揚げ わかめ みそ いりこ 厚揚げ	人参 ごぼう ねぎ はくさい
19	木	がめ煮 おかか和え 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 まいも こんにゃく 油 砂糖 パン パター	鶏肉 高野豆腐 かつお節 牛乳 ヨーグルト	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ ネーブル	豆乳シチュー 温野菜サラダ ★ご飯	米 コーン缶 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー
20	金	魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁 ★ご飯	牛乳 さつま芋のてんぷら	米 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉 油	いわみそ しらす干し 卵 かつお かつお節 牛乳	ゆず はくさい ほうろく 人参 人参 玉葱 えのき にら さつま芋	麻婆じゃが ツナとわかめの酢の物の ★ご飯	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 でんぷん	豚肉 牛肉 みそ わかめ ツナ缶	玉葱 人参 ねぎ 椎茸 しょうが にんにく きゅうり
21	土	クリームスパゲティ ほうろくそうとコーンのソテー ★ご飯	りんごジュース チーズ バナナ	スパゲッティ 小麦粉 米 バター とろろ だし	鶏肉 えび 牛乳 チーズ バナナ	玉葱 人参 しめじ パセリ ほうろく 人参 りんご 人参 バナナ	チャンプル 春雨スープ ★ご飯	米 油 春雨	豆腐 豚肉 卵 かつお節 いりこ	人参 もやし にら きらげ はくさい
23	月	きのことじゃがいもの卵焼 わかめサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 じゃがいも 油 とろろ だし 油 ごま 砂糖 でんぷん 黒砂糖	卵 わかめ ツナ みそ かりこ 牛乳 スキムミルク きな粉	しめじ えのき 干し椎茸 みずな キャベツ だいこん しいたけ 人参 ねぎ	冬野菜のカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 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 キャベツ きゅうり
24	火	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 小麦粉 油 砂糖 りんご 油 グラニュー糖	卵 たら パーコン 牛乳 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	ほうろく 人参 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	チキンビーンズ キャベツのサラダ ★ご飯	じゃがいも ごま マヨネーズ	鶏肉 大豆	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
25	水	炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 いとこ蒸しパン	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 甘味噌 さつまいも	豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし かつお だいこん	きつねうどん じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	うどん 砂糖 じゃがいも 米	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ かつお節	人参 ねぎ ほうろく 人参
26	木	※誕生日会※ 丸パン マカロニグラタン 冬野菜のマリネ コーンスープ	お茶 フルーツケーキ	丸パン マカロニ 油 小麦粉 バター とろろ だし 油 お茶 ティラ 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ハム パーコン 生クリーム	玉葱 しいたけ 人参 キャベツ だいこん ほうろく ほうろく パセリ もも ね はん 豆	がめ煮 おかか和え ★ご飯	米 昆布 こんにゃく 砂糖	鶏肉 かつお節	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
27	金	豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 おからかりんとう	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	牛肉 いんげん 豆 生クリーム 牛乳 おから 卵 しらす干し	玉葱 人参 にんにく トマト 豆 はくさい トウモロコシ りんご みかん	魚のみそ煮 けんちん汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま こんにゃく 油	めじろ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	しょうが はくさい 人参 ごぼう さまつな
28	土	みそ煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物 ★ご飯	牛乳 ふかしもち	うどん さいとも 油 砂糖 さつまいも 米	鶏肉 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	厚揚げの中華煮 二郎玉スープ ★ご飯	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 でんぷん	厚揚げ 豚肉 卵	人参 玉葱 さやいんげん 人参
30	月	竹輪の磯辺揚げ ツナとわかめの酢の物の 果物 ★ご飯	お茶 栄養子デミ	米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	竹輪 おのり わかめ ツナ パーコン しらす干し 卵 牛乳	きゅうり ネーブル 人参 玉葱 じゃが芋	カレー 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖	牛肉 牛乳	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
31	火	チャンプル きのこスープ 果物 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 油 さつまいも バター 砂糖	豆腐 豚肉 卵 かつお節 パーコン 牛乳 生クリーム	人参 もやし たら しめじ しいたけ しいたけ 玉葱 ねぎ りんご	すきやき 大根と人参の酢の物 ★ご飯	米 たら さい 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 大根

※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。