

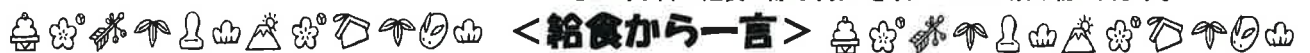


1月 給食予定献立表



日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ
4	金	春巻き ブロッコリーツナ和え 人参煮 納豆ほうれん草 わかめと板麩の味噌汁 パイン缶	春巻き・シーチキン 納豆・牛乳	ブロッコリー・人参・わかめ ねぎ・ほうれん草・パイン缶	板麩・油 ごはん	牛乳 おかし
5	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし
7	月	※けの汁 野菜コロッケ 枝豆 パナナ	油揚げ・高野豆腐 牛乳	大根・人参・ふき・わらび ごぼう・ぜんまい・枝豆・パナナ	コロッケ・油 ごはん	牛乳 おかし
8	火	肉じゃが 板かま もやしナムル なめこ豆腐の味噌汁 みかん	牛肉・板かま・豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草 なめこ・みかん	じゃがいも・油 ごはん	牛乳 おかし
9	水	タルタル白身魚フライ 野菜のお浸し トマト 玉ねぎとわかめの味噌汁 りんご	白身魚フライ 卵・牛乳	白菜・アスパラ・人参・ピクルス 玉ねぎ・わかめ・りんご	ごはん 砂糖 マヨネーズ・油	牛乳 おかし
10	木	一口かつ 千きゃべつ コーンマッシュポテト 小松菜と麩のスープ パナナ	豚肉 牛乳	キャベツ・コーン・小松菜 パナナ	油・マヨネーズ パン・麩	牛乳 おかし
11	金	五目卵焼き 豆もやし炒め 大根なます風 味のり きのこの味噌汁 オレンジ	卵・とりひき・芽ひじき ちくわ・牛乳	しいたけ・人参・豆もやし 大根・味のり・えのき・しめじ・オレンジ	ごはん・砂糖 糸こんにゃく	牛乳 おかし
12	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし
15	火	酢豚風 ブロッコリーとコーンサラダ 板かま もずくと豆腐の味噌汁 りんご	唐揚げ・板かま 豆腐・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン ブロッコリー・りんご	ごはん 油	牛乳 おかし
16	水	さんまの梅煮 人参しりしり おさつスティック 浅漬け キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	さんまの梅煮・油揚げ 卵・シーチキン	人参・きゅうり・白菜 キャベツ・パナナ	ごはん さつま芋	牛乳 おかし
17	木	<誕生日会> 五目炊き込みごはん 油淋鶏 レタス ミニトマト かき玉汁 みかん ゼリー	油揚げ・竜田揚げ 卵・牛乳	人参・筍・椎茸・ねぎ・万能ねぎ レタス・ミニトマト・えのき・みかん	油・ごはん 片栗粉	ヤクルト ケーキ
18	金	目玉焼き ほうれん草のソテー ひじき炒め 豆腐としめじの味噌汁 オレンジ	卵・ベーコン 大角天・豆腐	ほうれん草・コーン しめじ・人参・ささげ・オレンジ	ごはん 砂糖・糸こんにゃく	牛乳 おかし
19	土	ハヤシライス 福神漬け ゆでたまご サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし
21	月	味噌ラーメン りんご	焼豚・なると たまご・牛乳	人参・玉ねぎ・きゃべつ・メンマ ピーマン・万能ねぎ・りんご	ラーメン 油	牛乳 おかし
22	火	若鶏のしそチーズ巻き コールスロー もやし炒め 豚汁風味味噌汁 パナナ	鶏肉・板かま 豚肉・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・もやし ピーマン・大根・人参・パナナ	ごはん・油 バター・マカロニ	牛乳 おかし
23	水	焼き魚 切干大根煮 わかめときゅうりの酢の物 ウインナー 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	さば・大角天・ウインナー 油揚げ・牛乳	切干大根・人参・きゅうり わかめ・白菜・オレンジ	ごはん 砂糖	牛乳 おかし
24	木	たれ付き肉団子 ほうれん草ビーナッツ和え きのこスパ 野菜スープ みかん	たれ付き肉団子 牛乳	ほうれん草・人参・玉ねぎ・水菜 キャベツ・しめじ・コーン・みかん	スパゲティー パン・油	牛乳 おかし
25	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 ハム・牛乳	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・白菜 きゃべつ・ごぼう・長ネギ・パナナ	ごはん・マカロニ・糸こんにゃく マヨネーズ・じゃがいも	牛乳 おかし
26	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし
28	月	焼きそば風 ゆで卵 はんぺんとほうれん草のスープ りんご	豚肉・たまご はんぺん・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・キャベツ・りんご	焼きそば麺 油	牛乳 おかし
29	火	焼売 春雨サラダ 小松菜お浸し 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	焼売・ハム 油揚げ・牛乳	きゅうり・人参・小松菜 大根・オレンジ	春雨・ごはん ごま油	ヨーグルト おかし
30	水	あじフライ 白菜のなめたけあえ かぼちゃ煮 もやしとわかめの味噌汁 パナナ	あじフライ 牛乳	白菜・もやし・かぼちゃ わかめ・なめたけ・パナナ	ごはん・砂糖 油	牛乳 おかし
31	木	<行事食> 鬼オムライス エビフライ キャベツサラダ 中華コーンスープ パイン ゼリー	鶏肉・卵 エビフライ	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン きゅうり・ねぎ・ほうれん草・パイン缶	ごはん・油 とんがりコーン	ジョア おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。



新年あけましておめでとうございます。
新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思ひます。
今年もどうぞよろしくお祈りします！！



★1月17日は、お誕生日会なので以上児さんは、**ご飯いりません。**
★1月31日は、節分集会なので以上児さんは、**ご飯いりません。**
※けの汁・・・みなさんはもう食べた事がありますか？▽？けの汁はここ青森に古くから伝わる伝統料理です。
細かく刻んだ野菜を昆布だしで煮込んだ汁物です。

◎今年もインフルエンザは流行してきています。ご家庭でも、うがい・手洗い、食事の栄養バランスや十分な睡眠など、予防へのご協力をお願い致します。

