



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	土	えび天うどん パイン缶	えび天・板かま うずらの卵・牛乳	わかめ・ほうれん草・長ねぎ パイン缶	うどん	牛乳 おかし
6	月	煮干ラーメン オレンジ	焼豚・たまご なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・長ねぎ わかめ・オレンジ	ラーメン ラーメンスープ	牛乳 おかし
7	火	すき焼き 板かま きゅうりの中華漬け 大根となめこの味噌汁 パナナ	牛肉・板かま・焼豆腐 牛乳	白菜・ねぎ・椎茸・春菊 きゅうり・なめこ・大根・パナナ	白滝・ごはん 砂糖	牛乳 おかし
8	水	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 牛乳	白菜・アスパラ・人参・トマト 玉ねぎ・わかめ・りんご	ごはん 砂糖 油	牛乳 おかし
9	木	若鶏の梅シソ巻き ほうれん草ピーナツ和え きのこスパ 野菜スープ みかん	若鶏の梅しそ巻き ベーコン・牛乳	ほうれん草・人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・コーン・みかん	スパゲティー パン・油	牛乳 おかし
10	金	五目卵焼き 筑前煮 もやしナムル 味のり えのきの味噌汁 オレンジ	卵・とりひき・芽ひじき 鶏もも・牛乳・油揚げ	人参・ささげ・椎茸・ごぼう・蓮根・竹 大根・もやし・味のり・えのき・パナナ	ごはん こんにやく	牛乳 おかし
11	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・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし
14	火	酢豚風 ブロッコリーとコーンサラダ ハム わかめと豆腐の味噌汁 パナナ	唐揚げ・ハム 豆腐・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン ブロッコリー・パナナ	酢豚のタレ ごはん・油	牛乳 おかし
15	水	さんまのしょうが煮 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 りんご	さんまのしょうが煮 油揚げ・卵・シーチキン	人参・きゅうり・白菜 キャベツ・りんご	ごはん おさつスティック	牛乳 おかし
16	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
17	金	目玉焼き ほうれん草のお浸し ひじき炒め ウインナー 豚汁風味噌汁 オレンジ	卵・ウインナー ちくわ・豆腐・豚肉	ほうれん草・ひじき・大根 人参・ささげ・オレンジ	ごはん 砂糖・糸こんに	牛乳 おかし
18	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 ルー・油	牛乳 おかし
20	月	※けの汁 野菜コロッケ 枝豆 パナナ	油揚げ・高野豆腐 枝豆・牛乳	大根・人参・ふき・わらび ごぼう・ぜんまい・パナナ	コロッケ・油 ごはん	牛乳 おかし
21	火	チャプチェ 小松菜ごま和え かぼちゃ煮 卵と玉ねぎ味噌汁 パイン缶	豚肉・卵 牛乳	ピーマン・筍・人参・かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ・パイン缶	ごはん・春雨・油 ごま	牛乳 おかし
22	水	焼き魚 切干大根煮 わかめときゅうりの酢の物 チーズ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	さば・大角天・チーズ 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・チーズ 砂糖	牛乳 おかし
23	木	一口かつ ききやべつ マカロニ炒め 玉ねぎとベーコンのスープ みかん	豚肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ みかん	油・マヨネーズ マカロニ・パン・麩	牛乳 おかし
24	金	豚汁 スパサラダ 納豆 パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆 ハム・牛乳	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・ごぼ きやべつ・白菜・長ネギ・パナナ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・糸こんに	牛乳 おかし
25	土	ポーウカレー 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 ルー	牛乳 おかし
27	月	味噌バターコーンラーメン りんご	焼豚・なると たまご・牛乳	もやし・コーン・メンマ わかめ・長ねぎ・りんご	ラーメン 油	ジョア おかし
28	火	焼売 春雨サラダ もやしのカレー炒め 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	焼売・ハム・卵 油揚げ・牛乳	きゅうり・人参・ピーマン もやし・大根・パナナ	春雨・ごはん ごま油	牛乳 おかし
29	水	あじフライ 白菜のなめたけあえ ブロッコリー もやしと人参の味噌汁 パナナ	あじフライ 牛乳	白菜・もやし・ブロッコリー 人参・なめたけ・パナナ	ごはん・砂糖 油	ヨーグルト おかし
30	木	ポテトオムレツ ほうれん草のソテー 人参煮 わかめのスープ パイン缶	豚肉・ベーコン・卵 牛乳	ほうれん草・コーン・人参 わかめ・長ねぎ・パイン缶	ごはん・じゃがいも バター	牛乳 おかし
31	金	春巻き チンジャオオロス トマト もずくと板麩の味噌汁 りんご	春巻き・豚肉 牛乳	筍・ピーマン・トマト もずく・りんご	板麩・油 ごはん	牛乳 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願ひします！！

★1月16日(木)は、お誕生日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て煮込んだ「粥の汁」が由来の汁物です。

