

# 令和5年1月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
4	水	ゆかり小松菜ご飯	ごはん	ごま抜き	
		白身魚の橙焼き		チーズ抜き	
		おせち盛り合わせ			
		花麩のすまし汁			
		卯年国産橙のムース			
PM	おやつ	♪赤飯まんじゅう 牛乳			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
5	木	豆腐のミートグラタン	ごはん	チーズ抜き抜き	豆腐を使ったグラタンは、マカロニグラタンなどに比べてヘルシーで高たんぱくです。
		もやし胡麻和え		ごま抜き	
		三種芋の味噌汁			
		果物 (オレンジ)			
PM	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		パンの成分確認	
AM	おやつ	せんべい 牛乳			七草粥を食べて、1年風邪をひかずに健康に過ごしましょう。
6	金	七草がゆ	麺		
		ほうとう			
		鶏肉のフリッター			
		ツナと胡瓜の酢の物			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	プリン		ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
7	土	ハンバーグ	ごはん		
		オムレツ			
		野菜炒め			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			ドライカレーは子どもたちに人気のメニューです。好き嫌いが激しいシーズンが味の決めてです☆
10	火	ドライカレー	ごはん		
		揚げじゃがサラダ			
		フルーツヨーグルト			
PM	おやつ	せんべい 牛乳			鏡開きメニュー
11	水	擬製豆腐	ごはん	卵抜き (煮物)	
		大根と豚肉の煮物			
		キャベツとコーンの味噌汁			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	♪お汁粉 みかん 麦茶			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			鯖の名前の由来は、鯖の歯は他の魚と比較するととても小さいため、「小歯(さば)・狭歯(さば)」と言われていた。
12	木	鯖の南蛮漬	ごはん		
		筑前煮			
		麩と油揚げの味噌汁			
		果物 (りんご)			
PM	おやつ	♪ボンおこし 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
13	金	豚肉のアップルソースかけ	ごはん		Book de Lunch
		ビーンズサラダ			
		行列のできるスープ屋さんのスープ			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ヨーグルト		ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
14	土	アジカツ	ごはん		
		厚焼き玉子			
		マカロニと洋風野菜サラダ			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
16	月	チキンフレーク焼き	ごはん	チーズ抜き	かみかみメニュー
		五色和え		ごま、ごま油抜き	
		じゃが芋の味噌汁			
		果物 (オレンジ)			
PM	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳			
AM	おやつ	ヨーグルト			
17	火	中華丼	ごはん	ごま油抜き	白菜は霜にあたることで、甘みが増し美味しくなります。
		ヘルシーサラダ			
		油揚げと青梗菜の味噌汁			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	♪ぼっぼ焼き 牛乳			

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
AMおやつ	18	クラッカー 麦茶	ごはん	ごま油抜き ごま油抜き お菓子	ホキはフライの材料として、日本だけでなく世界中で食べられています。知らず知らずに食べている深海魚の典型です。
水		ホキの西京焼き			
カリプロサラダ					
豚汁 果物(みかん)					
PMおやつ	ドーナツ 牛乳				
AMおやつ	19	ビスケット 麦茶	麺	ごま油抜き ごま油抜き 杏仁抜き 米粉のカップケーキ	今月の郷土料理「長崎県」
木		長崎ちゃんぽん			
浦上そば					
杏仁豆腐					
PMおやつ	トカステラ 牛乳				
AMおやつ	20	せんべい 牛乳	ごはん		SDGsメニュー
金		丸ごと南瓜さつまコロッケ			
マカロニサラダ					
豆腐と白菜の味噌汁 果物(スターカットりんご)					
PMおやつ	プリン				
AMおやつ	21	ビスケット 麦茶	ごはん		
土		メンチカツ			
玉子焼き					
ゆで野菜スティック 果物(バナナ)					
PMおやつ	ヨーグルト				
AMおやつ	23	ゼリー	ごはん		めかぶのヌルヌル成分には、水溶性食物繊維であるフコイタンやアルギン酸が多く含まれています。
月		白身魚フライ			
ねばねばサラダ					
さつま芋の味噌汁 果物(バナナ)					
PMおやつ	バームクーヘン 牛乳				
AMおやつ	24	クッキー 麦茶	ごはん		SDGsメニュー
火		カレー肉味噌丼			
キャベツ和え					
なめことわかめの味噌汁 果物(スターカットりんご)					
PMおやつ	トさつま芋のミルクかりんとう 牛乳				
AMおやつ	25	クラッカー 牛乳	ごはん		「カレー」は、タミル語で「ご飯にかけるタレ状のもの」という意味の「カリ」が語源であるという説があります。
水		カレーライス			
福神漬					
コールスローサラダ フルーツヨーグルト					
PMおやつ	せんべい 牛乳				
AMおやつ	26	ビスケット 麦茶	ごはん	ごま油抜き お菓子	鮭(マスも含む)の仲間には、海、川の両方で育つものと、淡水だけで育つものがあります。
木		鮭の照り焼き			
きんぴらごぼう					
豆腐と野菜の味噌汁 果物(みかん)					
PMおやつ	りんごのパンフディング 牛乳				
AMおやつ	27	せんべい 麦茶	ごはん		世界の料理「ドイツ料理」
金		ハンバーグ			
シュベックカルトッフェルン					
大根のコンソメスープ 果物(バナナ)					
PMおやつ	ヨーグルト				
AMおやつ	28	せんべい 麦茶	ごはん		
土		コロッケ			
チキンナゲット					
ほうれん草おかか和え 果物(バナナ)					
PMおやつ	ビスケット 麦茶				
AMおやつ	30	せんべい 牛乳	ごはん	ごま塩なし 成分確認	お誕生日会 
月		お赤飯			
ヒレカツ					
とろろの粉の煮物 わかめと玉葱の味噌汁 果物(いちご)					
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース				
AMおやつ	31	ビスケット 麦茶	ごはん	ごま抜き お菓子	春菊の独特の香りは、せきを鎮め、痰を切る作用、食欲増進、リラックス効果があります。
火		鯖(白身魚)の煮つけ			
納豆と春菊の胡麻和え					
白菜とじゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)					
PMおやつ	ト人参ケーキ 牛乳				

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。