

# 令和5年1月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
4	水	ゆかり小松菜ご飯 白身魚の橙焼き おせち盛り合わせ 花麩のすまし汁 卯年国産橙のムース	ごはん		
	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 もやし胡麻和え 三種芋の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		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。
PM	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳			
AM	おやつ	せんべい 牛乳			
6	金	七草がゆ 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)	麺		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。 
PM	おやつ	プリン			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
7	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
10	火	ドライカレー 揚げじゃがサラダ フルーツヨーグルト	ごはん		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☆
PM	おやつ	せんべい 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 牛乳			鏡開きメニュー
11	水	擬製豆腐 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)	ごはん	卵抜き(煮物)	
PM	おやつ	♪お汁粉 みかん 麦茶			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
12	木	鯖の南蛮漬け 筑前煮 麩と油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		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。
PM	おやつ	♪ボンおこし 牛乳			
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 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)	ごはん		Book de Lunch
PM	おやつ	ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
14	土	アジカツ 厚焼き玉子 マカロニと洋風野菜サラダ 果物(バナナ)	ごはん		
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 五色和え じゃが芋の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		かみかみメニュー
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 ヘルシーサラダ 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		白菜は霜にあたることで、甘みが増し美味しくなります。
PM	おやつ	♪ぼっぼ焼き 牛乳			

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AMおやつ	18	クラッカー 麦茶	ごはん		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			
		カリブロサラダ			
		豚汁 果物(みかん)			
PMおやつ		ドーナツ 牛乳		お菓子	
AMおやつ	19	ビスケット 麦茶	麺		今月の郷土料理「長崎県」
木		長崎ちゃんぽん			
		浦上そばろ			
		杏仁豆腐			
PMおやつ		♪カステラ 牛乳		米粉のカップケーキ	
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		ゼリー	
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ダ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		お菓子	
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		♪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			
		福神漬け			
		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		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		♪りんごのパンプディング 牛乳		お菓子	
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		お誕生日会 
月		お赤飯			
		ヒレカツ			
		とふの粉の煮物 わかめと玉葱の味噌汁 果物(いちご)			
PMおやつ		♪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		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		♪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。