



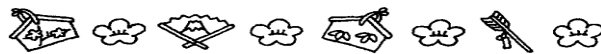
1月のこんだて



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
4	月	ハヤシライス・ゼリー 春雨サラダ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシライスルウ/春雨・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・卵・マヨネーズ/ゼリー	★アップルマフィン	HM粉・卵・牛乳・バター・砂糖・りんご・チーズ	ミニサラダ
5	火	鶏唐揚げ・味噌汁 マカロニサラダ	鶏肉・ニンニク・生姜・片栗粉/マカロニ・卵・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨ/トマト/大根・あげ・椎茸・ネギ・いりこ・味噌	ミロ ミルクかりんとう		しるこサンド
6	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜の納豆和え・果物	鶏肉・高野豆腐・干し椎茸・人参・白菜・ネギ・卵・片栗粉/ほうれん草・小松菜・人参・キャベツ・ひじき・挽割り納豆・刻み海苔/黄桃缶	★チキンナゲット	チキンナゲット・ケチャップ	味くらべ
⑦	木	七草粥・雑煮風煮 ぶりの照焼・添え野菜	米・七草セット・鶏肉・大根・人参・椎茸・蒲鉾・餅/はんぺん・かまぼこ・三つ葉・いりこ/ぶり/カリフラワー・トマト・マヨ/	バナナ ばかうけせんべい		ココナツサブレ
8	金	蓮根入りつくね焼き おかか和え・味噌汁	蓮根・鶏挽肉・豆腐・人参・深葱・卵・片栗粉/ほうれん草・小松菜・人参・鰹節/かぼちゃ・揚げ・もやし・ネギ・いりこ・味噌	★スイートポテト	さつま芋・小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・バター・砂糖	ベジタブル
9	土	ラーメン ピーマンとひじきの和え物	ラーメン玉・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・豚肉・もやし・コーン缶・卵・ネギ/ピーマン・ツナ缶・ひじき・塩昆布	チョコパン		ぱりんこ煎餅
11	月	成人の日	鏡開き 			
12	火	仲良しピーマン揚げ 添え野菜・マカロニスープ	豚肉(ロース薄切り)・ピーマン・チーズ・生姜・小麦粉・卵/ブロッコリー・トマト・マヨ/みかん/マカロニ・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・コンソメ	ココア ふんわりロール		クラッカー
13	水	クリームシチュー・果物 きゅうりとじゃこの酢の物	ミートボール・玉葱・人参・じゃが芋・コーン缶・クリームシチュウルウ・牛乳/きゅうり・じゃこ・わかめ・人参・キャベツ・かに棒・ごま・酢/パイン缶	★ぜんざい	あんこ・餅	おにぎり煎餅
14	木	魚の西京焼き・すまし汁 ブロッコリーのソテー	サワラ・味噌/ブロッコリー・ほうれん草・人参・ベーコン・コーン缶・バター/えのき・蒲鉾・わかめ・ネギ・いりこ	みかん ミニシュークリーム		ビスコ
15	金	鶏レバーの唐揚げ スパサラ・味噌汁	鶏レバー・生姜・片栗粉/スパ麺・きゅうり・人参・キャベツ・ハム・コーン缶・りんご・マヨ/里芋・あげ・白菜・ネギ・いりこ・味噌	★じゃこチーズ トースト	食パン・じゃこ・とろけるチーズ・マヨ	丸ぼうろ
16	土	カレーうどん 白菜の浅漬け	うどん玉・豚肉・玉葱・人参・深葱・カレールウ/白菜・人参・浅漬けの素	カスタードケーキ		雪の宿
18	月	麻婆豆腐丼 バンバンジー・果物	合挽肉・玉葱・人参・きくらげ・深葱・豆腐・ニンニク・生姜・味噌・ごま油/きゅうり・チキンサラダ・人参・キャベツ・小松菜・もやし・ごま/レ/バナナ	★ふかし芋	さつま芋	動物ビス
19	火	お誕生日会 お子様ランチ (鶏肉の味噌焼き)	鶏肉(照焼用)・生姜・味噌/じゃが芋・人参・きゅうり・キャベツ・コーン缶・マヨ/スパ麺・ケチャ/ブロッコリー・ウインナー・ミニトマト・グリーンリーフ・いちご・プリン/青のり・豆腐・しいたけ・蒲鉾・ネギ・いりこ/ふりかけ	ケーキ (バナナケーキ)		アンパンマン煎餅
20	水	芋煮風煮物・ふりかけ 切干大根サラダ	豚肉・里芋・じゃが芋・大根・人参・しいたけ・糸こんにゃく・ささがきゴボウ・豆腐・ネギ/切干大根(細い)・ひじき・人参・きゅうり・ハム・コーン缶・ごま/レ/ふりかけ	★ポテトチーズ餅	ポテトチーズ餅	ミニドーナツ
21	木	魚の柚庵焼き 冬野菜の白和え・沢煮椀	鮭・柚/豆腐・ブロッコリー・ほうれん草・蓮根・人参・こんにゃく・ごま・味噌/鶏胸肉・人参・えのき・玉葱・ネギ・いりこ	オレンジ 熟成せんべい		キャラメルコーン
22	金	とんかつ・サラダ 味噌汁	豚肉(とんかつ用)・小麦粉・卵・パン粉・ソース/キャベツ・きゅうり・トマト・ブロッコリー・マヨ/なめこ・豆腐・わかめ・ネギ・いりこ・味噌	★フルーツ ヨーグルト	バナナ・みかん缶・黄桃缶	バタークッキー
23	土	ミートスパゲティ かき玉汁	スパ麺・合挽肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・マーガリン・コンソメ・ケチャ/しいたけ・サリナス・キャベツ・人参・卵・ネギ・鶏ガラ粉	ヤクルト クワッサン		Caせんべい
25	月	ポークカレー 春雨の酢の物・果物	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ/春雨・人参・きゅうり・キャベツ・わかめ・カニ棒・ごま・酢/キウイ	★ウインナーパイ	ウインナー・パイシート	ホームパイ
26	火	白菜の中華あんかけ 青菜のフレーク和え・果物	豚肉・白菜・揚げ・しいたけ・竹の子・人参・深葱・きくらげ・蒲鉾・ニラ・中華の素・片栗粉/ほうれん草・小松菜・人参・ひじき・鮭フレーク/みかん	ミロ アルフォート(いちご)		まがり煎餅
27	水	シュウマイ・ナムル 中華スープ	シュウマイ/もやし・人参・小松菜・青梗菜・鶏ガラ粉/コーン缶・クリーム・コーン缶・玉葱・カニ棒・ネギ・卵・鶏ガラ粉・片栗粉	★ブルーベリー マフィン	HM粉・卵・牛乳・バター・ブルーベリー・ジャム・チーズ	Feウエハース
28	木	魚の梅の香フライ サラダ・味噌汁	きびなご梅の香フライ・ケチャ/キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・トマト・マヨ/大根・人参・しいたけ・白菜・ネギ・いりこ・味噌	りんご おにぎり煎餅		野菜家族
29	金	ハンバーグ 温野菜・ポトフ	合挽肉・玉葱・人参・豆腐・パン粉・卵/かぼちゃ・人参・ブロッコリー・マヨ/ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・コンソメ	★フライドポテト	フライドポテト	ハーベスト
30	土	ちゃんぽんうどん 紅白なます	うどん玉・鶏ガラ・鶏ガラ粉・ニンニク・豚肉・玉葱・人参・蒲鉾・竹輪・サリナス・キャベツ・ネギ/大根・人参・ごま・酢	クリームパン		ぼたぼた焼き

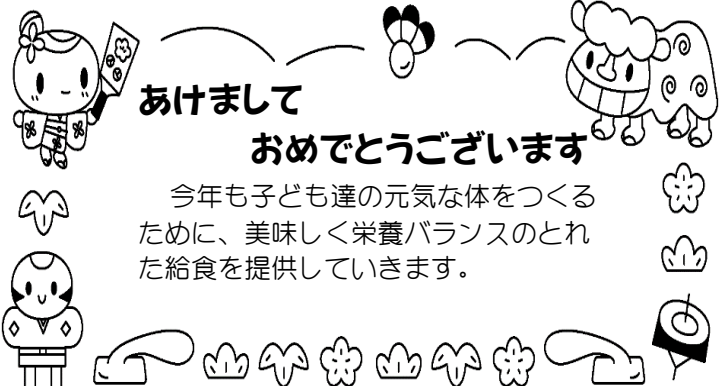
※1月7日(木)は白ご飯はいりません。



★は手作りおやつです。

**あけまして
おめでとうございます**

今年も子ども達の元気な体をつくるために、美味しく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。



七草粥を食べて体調を整えましょう

1月7日は春の七草を使った「七草粥」という縁起食を食べる日です。七草粥には「1年間健康で過ごせるように」と無病息災の願いが込められています。弱った胃腸も整える効果もあります。

