

令和6年1月 完了食献立表

日付	曜					主な材料		
			午前おやつ	午前食	午後食	熱や方になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4	18	木	牛乳	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鰯の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 片栗粉・油 バター 小麦粉	みそ・鰯 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 切干大根・胡瓜 人参・もやし 生姜
5	/	金	ヨーグルト	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ⑤フルーツ	①七草がゆ ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	麦わら・エッグケア マカロニ・米 ホワイトソース 油・麩	ツナ・鶏肉 チーズ	キャベツ・パセリ もやし・コーン パセリ・かぶ 春の七草・玉ねぎ
6	20	土	クラッカー	①みそラーメン ④南瓜のカレーソテー ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺・ごま油 カレー粉・油 米・ごま さつま芋	ツナ・豚肉 かつお節 みそ	人参・キャベツ 南瓜・ピーマン にら・玉ねぎ コーン・長ねぎ
/	22	月	マンナ	①ご飯②清汁(大根・万能ねぎ) ③鮭のみぞマヨ焼き ④ひじきとじゃが芋の煮物 ⑤フルーツ	①レーズン蒸パン ②小松菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・エッグケア 蒸しワニミックス 油 じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	大根・万能ねぎ パセリ・ひじき いんげん・人参 レーズン・小松菜
9	23	火	牛乳	①親子丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	米・さつま芋 マカロニ エッグケア	卵・鶏肉 みそ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜 りんご・みかん缶
10	24	水	クラッcker	①ご飯 ②☆みそ汁(麩・長ねぎ) ③肉豆腐 ④プロッコリーのツナ和え ⑤フルーツ	①しつとり南瓜ケーキ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・しらたき 油・小麦粉 ベーキングパウダー バター・麩	みそ・豆腐 卵・牛乳 ツナ・豚肉	長ねぎ・玉ねぎ プロッコリー 南瓜・人参 キャベツ
11	25	木	牛乳	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごまみそ焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①焼きそば ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	米・春雨 ごま・油 中華麺	鶏肉・みそ 豚肉	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン・もやし
12	26	金	りんごジュース	①カレーライス(非常食) ②スープ(白菜・えのき) ③プロッコリーもやしサラダ ⑤フルーツ	①12日ホットケーキ ②26日スコーン ③人参のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	牛乳 卵 いちごジャム(26日) じゃが芋・小麦粉・バター ベーキングパウダー・油		玉ねぎ・人参 白菜・えのき プロッコリー コーン・もやし
13	27	土	クラッcker	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	スパゲティ 油・麩 米・さつま芋	豚肉・ツナ	人参・玉ねぎ・もやし えのき・わかめ レモン・ピーマン コーン・しめじ
15	29	月	マンナ	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏の照り焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①きなこ揚げパン ②みつばのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 ロールパン・油 牛乳	鶏肉・みそ きなこ	玉ねぎ・わかめ 小松菜・人参 もやし・コーン みつば
16	30	火	牛乳	①ピビンバ丼 ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ④高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	①さつま芋のグラッセ ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 さつま芋 バター・麩 ごま油・ごま	豚肉・みそ 高野豆腐 牛乳	もやし・人参・にら なめこ・万能ねぎ 白菜・玉ねぎ りんご・レーズン
17	31	水	クラッcker	①☆ほうとう(乳児うどん) ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①プリン ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	じゃが芋 プリンの素 うどん(乳児) ほうとう(幼児)	豚肉・豆腐 ウインナー 牛乳 かつお節	白菜・しめじ 小松菜・玉ねぎ 長ねぎ・南瓜 コーン・パセリ

★お楽しみ給食★

19	/	金	牛乳	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④一さつま芋の煮物 ④一2ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ケーク ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・もち米 さつま芋・麩 ケーク・ごま いちごジャム	鶏肉 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	みつば・小豆 にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参
----	---	---	----	--	----------------------	-------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

★・・10日、24日は秋田のみそを使用します。

★・・17日、31日のほうとうは山梨の郷土料理です。