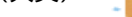


日付		献立名			材料名・体内ではたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
		午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	<div><b>お正月</b></div> 年始休み※休日保育，一時的保育もお休みです。 <div><b>日月いまして よめどう ごさいます</b></div>						
2	金							
3	土							
4	日	<div></div> 休日保育(お弁当を持ってくるください。) <div></div>						
5	月	牛乳 コーンクッキー	ご飯 鶏肉の午塩焼き 豆腐と塩昆布のさっぱり和え えのきとかぶのすまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 砂糖	白葱 キャベツ オクラ 人参 えのき かぶ にんにく オレンジ	503
6	火	牛乳 米せんべい	ご飯 揚げ出し豆腐 白菜のゆず入りポン酢和え えびあんかけ茶碗蒸し みかん	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 絹豆腐 ちくわ 卵 えび	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	大根 白菜 人参 三つ葉 みかん ゆず	498
7	水	牛乳 アンパンマン ビスケット	<b>おせち献立</b> ばら寿司 カレイの黄金焼き だて巻卵 栗きんとん 紅白生酢 お吸い物	牛乳 七草がゆ	牛乳 卵 はんぺん カレイ	米 砂糖 さつまいも 麩	絹さや 栗 大根 人参 ゆず 三つ葉 七草	514
8	木	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼き 粉ふき芋 春菊の白和え キャベツのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 鮭 豆腐 卵 白みそ ウインナー	米 じゃがいも 油 ホットケーキミックス ごま 砂糖	春菊 白菜 人参 キャベツ ねぎ グレープフルーツ	489
9	金	牛乳 バナナ	<b>誕生日会</b> ご飯 デミグラスソースハンバーグ スパソテー ポテトサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ハム	米 スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ パン粉 砂糖 生クリーム	玉葱 キャベツ バセリ 人参 胡瓜 コーン プロックリー グリーンピース パナナ キウイ	506
10	土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 豚肉ニラもやし炒め サラスパ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 フルーチェ	牛乳 豚肉 ハム	米 ごま油 砂糖 マカロニ	もやし にら 人参 きゅうり かぼちゃ バナナ	488
11	日	<div></div> 休日保育(お弁当を持ってくるください。) <div></div>						
12	月							
13	火	牛乳 小魚せんべい	<b>フランス</b> クロワッサン マカロニグラタン バナナ 大根さつぱりサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 モンブラン	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 チーズ ベーコン	パン マカロニ 砂糖 オリーブオイル 生クリーム ホットケーキミックス	玉ねぎ コーン プロックリー 大根 青しそ 人参 キャベツ ねぎ オレンジ	518
14	水	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 鮭とほうれん草のトマト煮 キウイフルーツ イタリアンサラダ かぶと豚肉のとりも生煮スープ	牛乳 バナナ春巻き	牛乳 鯖 豚肉 卵	米 小麦粉 片栗粉 オリーブオイル 砂糖 油 春巻きの皮	玉葱 にんにく トマト 胡瓜 ピーマン 赤ピーマン かぶ 青梗菜 キウイ バナナ	504
15	木	牛乳 マンナビスケット	<b>小正月献立</b> さつま芋と小豆のおこわ 豆腐すまし汁 かぶの千枚漬け 鶏ひき肉の松風焼き みかん	牛乳 ぜんざい	牛乳 小豆 鶏肉 卵 味噌 豆腐	米 さつま芋 もち米 パン粉 ごま	長ネギ かぶ ゆず 小松菜 人参 みかん	489
16	金	牛乳 紫芋せんべい	<b>大阪</b> 野菜たっぷりソース焼きそば オレンジ もやしの彩りナムル かに玉レタススープ	牛乳 たこ焼き	牛乳 豚肉 かまぼこ かにかま 卵 ウインナー	中華麺 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ もやし ほうれん草 レタス オレンジ	511
17	土	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の照り焼き プロックリーポイル ごぼうサラダ 茄子の味噌汁 バナナ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 鯖 ツナ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン バター	プロックリー ごぼう 人参 なす 玉葱 ねぎ バナナ	478
18	日	<div></div> 休日保育(お弁当を持ってくるください。) <div></div>						
19	月	牛乳 のりもの ビスケット	ご飯 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜とちくわのサラダ 白菜のみそ汁 オレン ジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 揚げ 味噌 卵	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン バター	人参 ねぎ 大根 小松菜 白菜 オレンジ	516
20	火	牛乳 バナナ	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮つけ かきたま汁 キウイフルーツ	牛乳 手作り芋けんぴ	牛乳 鯖 味噌 揚げ 卵	米 砂糖 油 さつまいも	いんげん 切り干し大根 大根菜 しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キウイ	485
21	水	牛乳 小魚せんべい	<b>北海道</b> 食パン ほうれん草と鮭のクリームシチュー じゃがいものガレット 人参うば グレープフルーツ	牛乳 たまご蒸しパン	牛乳 鮭 チーズ 卵	パン じゃが芋 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 ホットケーキミックス 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン グレープフルーツ	502
22	木	牛乳 アンパンマン ビスケット	ご飯 とんかつ ポイルキャベツ さつま芋みそ汁 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ みかん	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚肉 卵 ツナ 味噌 ひじき	米 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ ねぎ みかん	492
23	金	牛乳 ヨーグルト	<b>イタリア</b> かぶとベーコンのクリームパスタ バナナ じゃが芋のスープ れんこんツナサラダ	牛乳 マロンロール サンド	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	スパゲティ ホットソース マヨネーズ ごま じゃがいも パン 生クリーム 砂糖	かぶ 大根菜 れんこん 人参 ミックスベジ 栗 バナナ	503
24	土	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 鮭のマヨコーン焼き プロックリーポイル 白菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鰯 ひじき 豆腐 味噌 卵	米 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 油	コーン プロックリー 白菜 人参 玉葱 ねぎ バナナ	473
25	日	<div></div> 休日保育(お弁当を持ってくるください。) <div></div>						
26	月	牛乳 紫芋せんべい	<b>福岡</b> わかめご飯 豚肉とごぼうの柳川煮 みかん アスパラとベーコンのソテー 大根とお麩のすまし汁	牛乳 アメリカンドック	牛乳 豚肉 ベーコン 魚肉ソーセージ 卵	米 砂糖 油 麩 ホットケーキミックス マヨネーズ	ごぼう たまねぎ みつば アスパラ コーン 大根 人参 ねぎ みかん	505
27	火	牛乳 バナナ	鶏肉とふわふわ卵のかき玉うどん 赤魚みそ焼き さつまいもとプロックリーのサラダ バナナ	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 鶏肉 卵 赤魚 味噌	米 うどん 砂糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 プロックリー バナナ	512
28	水	牛乳 コーンクッキー	ご飯 キャベツとツナのチーズ春巻き オレンジ ほうれん草とさつま揚げナムル 豆腐と卵のスープ	牛乳 あんこパイ	牛乳 ツナ チーズ さつま揚げ 豆腐 卵 小豆	米 マヨネーズ ごま油 油 春巻きの皮 バイ生地	キャベツ ほうれん草 人参 白ネギ オレンジ	488
29	木	牛乳 のりものビス ケット	ご飯 ぶり大根 ほうれん草と卵のふんわり炒め かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨコーン トースト	牛乳 ぶり 卵 ツナ 味噌	米 ごま油 食パン マヨネーズ	大根 絹さや 南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 葱 キウイフルーツ コーン	493
30	金	牛乳 米せんべい	ご飯 チキン南蛮 ポイルキャベツ 筑前煮 わかめと白ねぎのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ れんこん ごぼう 人参 しいたけ 絹さや 白ネギ キウイフルーツ	513
31	土	牛乳 マンナビスケット	食パン ポークチャップ プロックリーポイル コールスーラダ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉	パン 片栗粉 マヨネーズ 生クリーム	玉葱 人参 プロックリー キャベツ コーン かぼちゃ バナナ	496

## 1月の行事予定

- ☆ 7日(水) おめでとうの会・初詣・七草さがし  
☆ 9日(金) 鏡開き・お誕生日会  
☆14日(水) 避難訓練(火災)  
☆18日(日) 幼児生活発表会
- 

## 1月の給食チャレンジ

安全、安心、美味しい三拍子揃った手作り調味料を作ります。今月は、**ゆず果汁入りポン酢・おろし玉葱の和風ドレッシング・マヨネーズ**に挑戦します！！

1月6日 ゆず果汁入りポン酢…白菜のポン酢和え

1月13日 おろし玉葱の和風ドレッシング

…大根さっぱりサラダ

1月19日 マヨネーズ…チキン南蛮のタルタルソース



※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。