



1月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
				熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
4	水	ミートスパゲッティ ポテトサラダ 一口ゼリー	牛挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ	菓子, スパゲッティ, 砂糖, 油	トマトホール缶, 人参, グリンピース じゃが芋, きゅうり, 玉葱, コーン缶 にんにく, しめじ茸	お茶 菓子 お茶 たこやき	
5	木	御飯 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 わかめのずまし汁	牛乳, 豆腐, かつお節, カレイ, さつまいも 卵, ヨーグルト, 昆布, 塩わかめ, 白みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, マーガリン	小松菜, 人参, 葱, 切干大根, 玉葱 生椎茸, りんご, レモン汁	牛乳 チーズ 牛乳 りんごスキムケーキ	
6	金	パン 鶏肉のオーロラソースあえ 付け合せ 豆乳スープ	牛乳, 豆乳, しらす干し, かつお節 若鶏肉, ベーコン, 昆布, 白みそ	パン, 精白米, じゃが芋, でん粉, 油	オレンジ, 大根葉, 人参, パセリ ブロッコリー, 大根, 玉葱, 白菜, しめじ茸	牛乳 果物 お茶 七草がゆ	
7	土	みそラーメン 中華サラダ 果物	牛乳, かまぼこ, 焼き豚, ハム, 中みそ	菓子, 中華そば, 砂糖, ごま油, ごま	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, 大根 玉葱, ホールコーン缶, にんにく もやし, 木耳	牛乳 菓子 牛乳 ハムチーズもち	
9	月	成人の日					
10	火	かぼちゃ入り三色ごはん えのきたけのずまし汁 果物	小豆, しぼり豆腐, , 若鶏挽肉 塩わかめ	精白米, 砂糖, 油, ロールパン	りんご, かぼちゃ, 小松菜, 人参, 葱, 生姜 玉葱, えのき茸, 干椎茸, バナナ	牛乳 果物 ミルク 揚げパン	
11	水	御飯 すり身ボール ゆでキャベツ かぶのみそ汁	牛乳, 油揚げ, しぼり豆腐, 煮干し, 魚すり み ゼラチン, スキムミルク, 寒天, みそ	精白米, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, 小松菜, 人参, グリンピース かぶ, キャベツ, 玉葱, ホールコーン缶 れんこん, 木耳, みかん缶, パイン缶 黄桃缶, レモン汁	牛乳 果物 ミルク 杏仁豆腐	
12	木	御飯 魚のカレーニエル 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳, 鮭, ベーコン	小麦粉, 精白米, 食パン, じゃが芋, 砂糖 油, マーガリン, バター	人参, パセリ, キャベツ, 玉葱, しめじ茸 オレンジジュース, レモン, レモン汁	牛乳 菓子 お茶 キャロットジャムサンド	
13	金	牛丼 おかか和え 果物	牛肉, 糸かつお, 昆布, おしゃぶり昆布	精白米, 油, 砂糖, さつまいも	人参, 玉葱, ごぼう, 葱, キャベツ	牛乳 果物 お茶 芋ぜんざい おしゃぶり昆布	
14	土	五目うどん おひたし 果物	牛乳, しらす干し, かつお節, かまぼこ 若鶏肉, 昆布	菓子, うどん, 砂糖, ごま油	小松菜, 人参, 葱, 白菜, もやし 木耳, しめじ茸, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ピザトースト	
16	月	御飯 石狩鍋風 甘酢漬け 果物	牛乳, 豆腐, かつお節, 鮭, スキムミルク 昆布, みそ, 甘納豆	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油	バナナ, チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ 大根, もやし, 木耳, みかん	牛乳 果物 ミルク 抹茶蒸しパン	
17	火	揚げ蓮根とじゃこの御飯 にしき和え 切干大根のみそ汁	牛乳, 豆腐, 煮干し, しらす干し, ちくわ ヨーグルト, スキムミルク, みそ	精白米, 砂糖, 油	オレンジ, 小松菜, 人参, 葱, ほうれん草 切干大根, 玉葱, ホールコーン缶, れんこん もやし, 生椎茸, みかん缶, パイン缶 黄桃缶, バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
18	水	御飯 寄せ鍋 はりはり漬け 果物	牛乳, 茹大豆, 焼豆腐, しらす干し かつお節, 冷むきえび, 若鶏肉もも スキムミルク, 刻み昆布, 昆布	小麦粉, 精白米, 春雨, 砂糖 バター, 黒ごま	みかん, 人参, ほうれん草, 生姜, 切干大根 白菜, しめじ茸, バナナ	牛乳 果物 ミルク 大豆スコーン	
19	木	御飯 魚の照り焼き ごま和え 豚汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, さわら, 豚肉, みそ	精白米, さつまい芋, 砂糖, 油, ごま	りんご, 小松菜, 人参, 葱, ごぼう, 大根 白菜, えのき茸	牛乳 果物 お茶 芋かりんとう	
20	金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ 白菜スープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油 バター, マーマレード	人参, パセリ, キャベツ, 玉葱 ホールコーン缶, 白菜, しめじ茸	牛乳 チーズ ミルク キャロットマフィン	
21	土	ひるぜん焼きそば風 華風スープ 果物	牛乳, 豆腐, 若鶏肉, 中みそ	菓子, 中華そば, 油, ごま	チンゲン菜, 人参, キャベツ, 生姜, 玉葱 にんにく, もやし, 白ねぎ, 木耳 りんご, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 黒ごまあんまん	
23	月	御飯 豚肉と大根の煮物 酢の物 果物	牛乳, 厚揚げ, しらす干し, 糸かつお ちくわ, 豚肉, スキムミルク, 青のり粉	精白米, 食パン, 糸こんにゃく, 砂糖 油, ごま, マヨネーズ	みかん, 人参, 葱, ほうれん草, 大根 白菜, 干椎茸, バナナ	牛乳 果物 ミルク しらすトースト	
24	火	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豆腐, カレイ, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油 マーガリン, ごま, 黒ごま	りんご, チンゲン菜, 人参, 赤ピーマン 玉葱, 白菜, もやし, 木耳 干椎茸, オレンジ	牛乳 果物 ミルク セサミクッキー	
25	水	パン 豆まめカレーシチュー シルバーサラダ 果物	牛乳, 茹大豆, ツナ缶, 牛肉	パン, 精白米, じゃが芋, 春雨, 油 ごま, マヨネーズ	人参, グリンピース, キャベツ, ごぼう 生姜, 玉葱, ホールコーン缶, にんにく しめじ茸, みかん	牛乳 菓子 お茶 きんぴらおにぎり	
26	木	御飯 松風焼き風 もやしのおかか和え 麩のすまし汁	牛乳, きな粉, 絹豆腐, かつお節, 糸かつお 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク, 昆布 塩わかめ, みそ	小麦粉, パン粉, 精白米, 白玉麩, 砂糖 油, ごま	バナナ, 人参, 葱, ほうれん草, ごぼう 生姜, 玉葱, もやし, えのき茸	牛乳 果物 ミルク 豆腐ドーナツ	
27	金	焼肉丼 春雨スープ 果物	牛乳, 牛肉, スキムミルク, みそ, チーズ	精白米, 油, 砂糖, ごま	チンゲン菜, 人参, ピーマン, 赤ピーマン キャベツ, 生姜, 玉葱, 黄ピーマン りんご, レモン汁	牛乳 チーズ ミルク 青りんごゼリー 菓子	
28	土	クリームスープパグッティ ブロッコリーのサラダ 果物	牛乳, 冷むきえび, 若鶏肉, 生クリーム	菓子, スパゲティ, 砂糖, 油	人参, ブロッコリー, グリンピース キャベツ, 玉葱, にんにく, エリンギ みかん缶, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子	
30	月	御飯 ポークビーンズ 大根サラダ 果物	牛乳, 茹大豆, 絹豆腐, 豚肉, ハム	精白米, 白玉粉, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, チンゲン菜, トマトピューレ 人参, キャベツ, 大根, 玉葱 黄ピーマン, しめじ茸, バナナ	牛乳 果物 お茶 三未:みたらしまカロニ 三上:みたらし団子	
31	火	親子丼 練りごま和え 果物	牛乳, 若鶏肉, 卵 スキムミルク, もみのり	精白米, さつまい芋, 砂糖, 油, 練りごま	りんご, 小松菜, 人参, 葱, キャベツ 玉葱, 干椎茸, しめじ茸, オレンジ	牛乳 果物 ミルク 焼き芋	

☆新年あけましておめでとうございます☆ 今年も栄養たっぷりで美味しい給食を作っていきたいと思います

1月7日は七草粥を食べて無病息災を願う日です。
もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込み家族で食べ、万病や邪気を払うために行われた行事です。
お正月で疲れた胃腸を労わる効果もありますよ☆保育園でも6日のおやつに七草がゆを食べるので、楽しみにしてね♪

