

2023年度1月 給食予定献立表

2024年1月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			献立名	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
15	29	月	(15日) お弁当給食 (29日) ピビンバ丼 かぼちゃサラダ 押し麦入りチキンスープ	米、○オートミール、押麦、ごま油、三温糖、油、 ○バウムクーヘン	○牛乳、豚肉、 ○チーズ、鶏肉、おから	かぼちゃ、ほくさい、 ごまつな、にんじん、 きゅうり、フロッコ リー、コーン、えのき たけ、干ぶどう、干し いたけ	○クラッカー (15日)○バウムクーヘン、 ○麦茶 (29日)○オートミール チーズクッキー、○牛乳
9	23	火	シーフードカレーライス 人参とフロッコリーのごまサラダ 野菜コーンスープ	米、○三温糖、さつまいも、 バター、三温糖、ごま、 片栗粉、油	○牛乳、いか、 えび、豆乳、あさり、 ○生クリーム、○セラチン	○バナナ、たまねぎ、 クリームコーン、 にんじん、キャベツ、 フロッコリー、ねぎ、 んにく	○せんべい ○ミルクフリン ○バナナ ○牛乳
10	24	水	きつねうどん かぼちゃのごまあえ お豆腐ナゲット	うどん、○食パン、 片栗粉、ごま、油、 三温糖	○牛乳、鶏肉、 おから、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 ○マーマレード、ほう れんそう、にんじん、 ねぎ、んにく、しょう が	○カルシウムせんべい ○マーマレードサンド ○牛乳
4	18	木	食パン 肉じゃがコロケ いんげんのツナあえ かぼちゃのポタージュ	食パン、じゃがいも、 ○米、油、小麦粉、 パン粉、マドレーヌ	牛ひき肉、 ツナ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、 いんげん、にんじん、 ○こんぶ	○クラッカー (4日) ○昆布おにぎり、○麦茶 (18日) ○マドレーヌ、○麦茶
5	19	金	ごはん たら味噌焼き ひじき炒り豆腐 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	米、○米、じゃがいも、 三温糖、片栗粉、油	たら、豆腐、 鶏肉	○にんじん、○塩こんぶ、 ○七草、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、 さやえんどう、ひじき、 干しいたけ	○ごまスティック (5日) ○七草粥、○麦茶 (19日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶
	22	月	ガバオライス さつまいもサラダ キャベツのスープ	米、さつまいも、 ○米粉、○ごま油、 三温糖、油	豚肉、○豚肉、 ○しらす干し	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、○にら、 きゅうり、赤ピーマン、 ピーマン、コーン缶、 えのきたけ、○エリンギ、 ○にんじん	○クラッカー ○野菜千切り ○麦茶
16	30	火	トマトクリームハヤシライス 切干大根ときゅうりの酢和え じゃがいもとほうれん草のスープ	米、じゃがいも、 ○三温糖、バター、 三温糖、○バター	○ヨーグルト、 牛肉、牛乳、○セラチン	○バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、○レモン、 切干大根	○せんべい ○ヨーグルトパバロア ○バナナ ○麦茶
17	31	水	ミートスパゲティー れんこんのマリネ さつまいものスープ	○食パン、マカロニ、 ○ジャム、さつまいも、 米粉、三温糖、油	○牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、れんこん、 えのきたけ	○カルシウムせんべい ○いちごジャムサンド ○牛乳
11	25	木	ロールパン チキングラタン 蒸し野菜サラダ はるさめスープ	ロールパン、さつまいも、 マカロニ、はるさめ、 小麦粉、○ドーナツ、 バター、油、○米	牛乳、鶏肉、 ソーセージ、チーズ	キャベツ、にんじん、 フロッコリー、たまねぎ、 マッシュルーム、 しめじ、ねぎ、 レモン果汁	○クラッカー (11日) ○ドーナツ、○麦茶 (25日) ○鮭おにぎり、○麦茶
12	26	金	ごはん 納豆の落とし揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	米、○小麦粉、○油、 ○三温糖、小麦粉、 油、○三温糖	木綿豆腐、納豆	○りんご、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、○干ぶどう、 えのきたけ、わかめ	○ごまスティック ○りんごケーキ ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。よろしくお願いいたします。