



# 1月 給食献立表



				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
昼食	普通食			元日 休園	休園	休園	お弁当の日
	離乳食						
おやつ	普通食						お菓子・麦茶
	離乳食						お菓子
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	普通食	鶏の塩葱焼 切干大根のサラダ 味噌汁	牛肉ときのこのうどん じゃこサラダ	パン・根菜ハンバーグ 野菜添え コンスープ	サバの生姜ソース ひじきと大豆の煮物 かぶのスープ	玉子焼 切干大根とひき肉の炒め物 中華スープ	納豆 豆腐の味噌汁 バナナ
	離乳食	ささみのみぞれ煮 きゅうりと人参の煮物 味噌汁	豆腐とツナの煮物 大根とさつま芋の煮物 すまし汁	つくね焼 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 コンスープ	煮魚 人参とかぼちゃの煮物 味噌汁	高野豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	納豆 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	普通食	まあるいクラッカー	豆乳プチクッキー	焼き芋	ココア蒸しパン	カレーチーズトースト	お菓子・牛乳
	離乳食	茹でかぼちゃ	お菓子	茹でなすときゅうり	茹でさつま芋	茹でじゃが芋としらす	お菓子
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	普通食	成人の日	魚のパン粉焼 切干ナポリタン トマトと玉子のスープ	千草焼 マカロニサラダ かき玉味噌汁	パン・豚肉ときのこのパスタ オレンジ	ブルゴギチキン ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	生活発表会
	離乳食		魚の豆乳煮 大根とさつま芋の煮物 トマトのスープ	つくね焼 きゅうりと人参の煮物 味噌汁	マカロニの煮物 りんごとほうれん草の煮物 すまし汁	ささみのトマト煮 ブロッコリーと人参の煮物 白菜のスープ	
おやつ	普通食		バナナケーキ	揚げあられ	えびスナック	スノーボールクッキー	
	離乳食		茹で南瓜とインゲン	茹でほうれん草とツナ	茹で人参と大根	茹でさつま芋	
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	普通食	麻婆丼 すまし汁 バナナ	パン・鮭のカレームニエル ひじきサラダ コンソメスープ	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	豚の南部焼 ほうれん草のナムル 切干大根のスープ	親子丼 すまし汁 バナナ
	離乳食	麻婆豆腐 すまし汁 バナナ	魚のカレー煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	ハヤシライス ブロッコリーの煮物 みかん	豆腐とツナの煮物 りんごとさつま芋の煮物 すまし汁	ささみの和風煮 ほうれん草とじゃが芋の煮物 カブのスープ	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ
おやつ	普通食	おやつカステラ	えび小判	ミニミレービスケット	おにぎり	りんご	お菓子・牛乳
	離乳食	お菓子	お菓子	お菓子	茹で大根としらす	茹でかぼちゃ	お菓子
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	普通食	混ぜご飯・鮭の照焼 春雨サラダ 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	パン・焼きそば わかめスープ オレンジ	鶏肉の照焼 わかめの酢の物 豚汁	チキン南蛮 トマトとレタスのサラダ 玉子スープ	
	離乳食	煮魚 きゅうりと人参の煮物 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ みかん	マカロニの煮物 ブロッコリーと南瓜の煮物 わかめスープ	高野豆腐の煮物 じゃが芋と人参の煮物 トマトスープ	ささみのクリーム煮 胡瓜とさつま芋の煮物 すまし汁	
おやつ	普通食	あんこケーキ	発芽玄米ブランサンド	ちりめんおにぎり	お菓子	メロンパン	
	離乳食	茹でさつま芋	お菓子	茹で豆腐とインゲン	お菓子	茹でじゃが芋とツナ	

※おやつは、無添加・無着色のお菓子・手作りおやつを準備しています。

※0歳～1歳児は、段階に応じて離乳食を作っています。

※アレルギー対応は、その日のメニューに応じて準備しています。

## ～給食室からひとこと～



あけましておめでとうございます。一月も寒さが厳しく、引き続き体調を崩しやすい時期です。年末年始に乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。今月の食材は切干大根です。子どもたちの成長に欠かせないカルシウム、ビタミン、鉄分の栄養が入った健康食品です。