

2020年1月給食予定献立表

藤認定こども園

日	曜日	献立名	使っている主な材料				午前おやつ	午後おやつ
			赤色の食品（血や肉をつくる）	緑色の食品（体の調子をととのえる）	黄色の食品（力や体温になる）	その他		
4	土	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	油揚げ,ちくわ	干し椎茸,法連草,玉葱,人参 かぼちゃ パイン缶	うどん,砂糖,片栗粉 砂糖	醤油,塩 醤油	牛乳 フルーツ	
6	月	ドライカレー 青梗菜のツナ和え コンソメスープ ヨーグルト	豚ミンチ シーチキン ヨーグルト	玉葱,人参,mixベジタブル,土生姜,ニンニク 青梗菜,人参 大根,白菜,コーン	米 春雨,砂糖	アレルギーフリーカレーフレーク,ケチャップ,ソース中濃 醤油 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	
7	火	麦ごはん 白身魚の香味焼き キャベツの昆布和え みそ汁	ホキ骨なし 塩昆布 味噌,油揚げ	葱 キャベツ,人参,もやし しめじ,法連草,かぼちゃ	米,押麦 いりごま,砂糖 砂糖	しょうが,醤油,料理酒 醤油	牛乳 フルーツ	
8	水	ロールパン ポークチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ/牛乳	豚肉 シーチキン ベーコン・牛乳	玉葱 胡瓜,人参,コーン 白菜,人参,コーン	ロールパン 油,砂糖 スパゲティ,マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース,HFコンソメ 食塩 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	ミニアメリカンドック
9	木	中華飯 しゅうまい 中華スープ みかん	豚小間,ちくわ シューマイ・かに わかめ,木綿豆腐	きくらげ,白菜,玉葱,人参,もやし,たけのこ 葱 みかん	米,ゴマ油,砂糖,片栗粉	醤油,丸鶏がらスープ 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ	
10	金	ごはん 鶏肉のレモン風味 れんこんのきんぴら けんちん汁	鶏肉もも 豚ミンチ 木綿豆腐,ちくわ	ポッカレモン れんこん,人参,さやいんげん 大根,ごぼう,人参,葱	米 片栗粉,油,砂糖 糸こんにゃく,油,砂糖,いりごま さといも	醤油 醤油 醤油,塩	牛乳 フルーツ	
11	土	和風スパゲティ コンソメスープ フルーツ	ベーコン,花かつお	キャベツ,玉葱,パプリカ赤,法連草	スパゲティ,油	醤油 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	
14	火	鶏みそ丼 やまぶき和え すまし汁	鶏肉もも,赤味噌 シーチキン	玉葱 キャベツ,人参,コーン,胡瓜 法連草,えのき茸	米,砂糖,いりごま 糸こんにゃく,砂糖 おつゆ麩	料理酒 醤油 醤油,食塩	牛乳 フルーツ	
15	水	食パン,ジャム 豆腐ナゲット さつまいもサラダ コンソメスープ/牛乳	木綿豆腐,鶏肉ミンチ 牛乳	玉葱,土生姜,ニンニク 胡瓜 玉葱,大根,人参,コーン	食パン,いちごジャム 片栗粉,油 さつまいも,マヨドレ	食塩,ケチャップ HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	お好み焼き
16	木	ごはん 白身魚の煮つけ 切干大根中華和え みそ汁	ホキ骨なし ロースハム 味噌,わかめ,木綿豆腐	土生姜 切干大根,もやし,胡瓜,人参 玉葱	米 砂糖 砂糖,ゴマ油 さといも	醤油 醤油	牛乳 フルーツ	
17	金	ミートスパゲティ 具沢山スープ フルーツ	合挽ミンチ ベーコン	玉葱,ピーマン,ニンニク,グリルピー キャベツ,人参,玉葱,コーン バナナ	スパゲティ,油,砂糖 じゃがいも	ケチャップ, HFコンソメ,食塩 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	
18	土	チャーハン すまし汁 ゼリー	ロースハム 油揚げ	mixベジタブル,玉葱 キャベツ,人参	米 じゃがいも	食塩,醤油,丸鶏がらスープ 醤油,食塩 くだものゼリー	牛乳 フルーツ	
20	月	大根飯 鶏肉の照り焼き 白菜のゆかり和え すまし汁	ちりめんじゃこ 鶏肉もも わかめ,木綿豆腐	大根,小松菜 白菜,法連草,胡瓜,ゆかり なめこ	米,いりごま 砂糖	食塩,醤油 醤油,みりん 醤油,食塩	牛乳 フルーツ	
21	火	ごはん さわらのおろし煮 高野豆腐の煮物 みそ汁 フルーツ	骨なしサワラ 高野豆腐 味噌,わかめ	土生姜,大根おろし 干し椎茸,人参,グリルピー 白菜,玉葱 黄桃缶	米 砂糖 さつまいも,砂糖	醤油 醤油	牛乳 フルーツ	
22	水	ロールパン 煮込みハンバーグ 根菜サラダ コンソメスープ/牛乳	合挽ミンチ,木綿豆腐 ひじき 牛乳	玉葱 れんこん,人参,ごぼう,サインゲン 白菜,人参	ロールパン 片栗粉,パン粉,砂糖	塩,ソース中濃,ケチャップ, HFコンソメ ごまドレ HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ	
23	木	肉うどん ブロッコリーツナサラダ ゼリー	豚小間 シーチキン	玉葱,しめじ,法連草,人参,葱 ブロッコリー,コーン,キャベツ	うどん 油,砂糖	醤油 酢,食塩 やさしいゼリー・キャロット&オレンジ	牛乳 フルーツ	青のりポテト
24	金	*発表会リハーサル サンドイッチ フルーツ 牛乳	シーチキン 牛乳	玉葱 バナナ	食パン,マヨドレ	たまごサラダ	牛乳 フルーツ	
25	土	カレーライス キャベツのサラダ ゼリー	豚小間 シーチキン	人参,玉葱 キャベツ,人参,胡瓜	米,じゃがいも マヨドレ 一口ゼリー	アレルギーフリーカレーフレーク	牛乳 フルーツ	
27	月	もち麦ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	骨なしサバ 鶏肉もも,ちくわ,高野豆腐 味噌,わかめ	蓮根,牛蒡,大根,人参,サインゲン 玉葱	米,もち麦 油,砂糖 おつゆ麩	塩 醤油	牛乳 フルーツ	
28	火	焼肉丼 春雨サラダ 中華スープ	豚小間 チキン水煮	玉葱,人参,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,土生姜 法連草,人参 キャベツ,えのき茸,コーン	米,春雨,砂糖,いりごま 春雨,砂糖,ゴマ油	醤油 醤油 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ	
29	水	食パン ビーフシチュー コールスローサラダ みかん/牛乳	牛小間 ロースハム 牛乳	玉葱,人参,しめじ,グリルピー キャベツ,胡瓜,人参,コーン みかん	食パン,いちごジャム じゃがいも,油, HFコンソメ 砂糖,マヨドレ	酢	牛乳 フルーツ	おにぎり
30	木	鮭チャーハン わかめスープ ミニゼリー	鮭ほぐし わかめ,木綿豆腐	mixベジタブル,玉葱 玉葱	米 一口ゼリー	食塩,醤油,丸鶏がらスープ 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳	
31	金	鶏肉うどん 南瓜煮 ほうれん草おかか和え	鶏肉もも ちくわ,花かつお	干し椎茸,白菜,人参,玉葱 かぼちゃ 法連草,もやし,人参	うどん 砂糖	みりん風,醤油 だし汁,醤油 醤油	牛乳 フルーツ	

午後のおやつについては、記載されております手作りおやつ以外の日はゼリー・プリンや、いろいろなお菓子となります。詳細は毎週月曜日に、その週の木曜日から翌週の水曜日のおやつの内容をホームページに掲載いたします。アレルギー対応のお子様には、確認のうえ別途対応させていただきます。