

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
4	月	コロッケ パンサンデー 中華風コーンスープ	牛乳 和風マフィン	せんべい	卵 ハム ベーコン	コロッケ 大豆油 砂糖 はるさめ ごま油	人参 胡瓜 小松菜
5	火	松風焼き 青菜のアーモンド和え 里芋と揚げの味噌汁	牛乳 おさるさんプリン	ポーロ	豚挽き 鶏挽き おから 卵 スキムミルク 油揚げ 味噌	砂糖 こんにやく 里芋	小松菜 人参 大根 ねぎ
6	水	レモンチキン キャベツの卵炒め 野菜のミルクスープ	牛乳 フライドポテト	クラッカー	鶏肉 ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	小麦粉 サラダ油 じゃが芋 シチュー粉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ブロッコリー
7	木	南瓜のパン粉焼き カミカミサラダ 紅白ふかしのすまし汁	牛乳 ミルクくずもち	ビスケット	豚挽き チーズ ツナ ふかし 豆腐	パン粉 マヨネーズ ごま	かぼちゃ 玉葱 人参 れんこん ごぼう 胡瓜 みつば えのき
8	金	キャベツメンチ さつま芋きんとん 五目味噌汁	牛乳 小倉クリームサンド	カステラ	豚挽き 卵 豆腐 豚肉 味噌	さつま芋 砂糖 じゃが芋 こんにやく	キャベツ くり 人参 大根
9	土	五目うどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖	人参 玉葱 ねぎ 白菜 みかん
12	火	お好みチキン チャブチエ風 根菜汁	牛乳 ポベス	せんべい	鶏ささ身 豚挽き 味噌	マヨネーズ ごま油 はるさめ 砂糖 さつま芋	のり キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 ニンニク 大根 ごぼう れんこん
13	水	魚のおやき ひじきサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 コロコロラスク	コーンフレーク	タラすり身 ツナ 油揚げ 味噌	長いも ごま 大豆油 マヨネーズ	ごぼう 人参 インゲン ひじき 胡瓜 コーン かぼちゃ 玉葱 ねぎ
14	木	ブロッコリーのキッシュ 蓮根とベーコンの炒め煮 ワンタンスープ	牛乳 じゃがもち	ポーロ	ベーコン チーズ 卵 牛乳 豚肉	こんにやく ごま油 ワンタンの皮	ブロッコリー 玉葱 れんこん 人参 インゲン 大根 ねぎ
15	金	ワカメごはん 治部煮 なます 豆腐のすまし汁	牛乳 ベーコンチーズマフィン	クラッカー	鶏肉 豆腐	麩 砂糖 ごま	わかめ しいたけ 人参 インゲン 大根 柿 小松菜 えのき
16	土	ナポリタン 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	ベーコン 牛乳	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 パナナ
18	月	豚肉と大根の炒め煮 南瓜のゴマ和え 白菜の味噌汁	牛乳 カレーパン	カステラ	豚肉 油揚げ 味噌	こんにやく 砂糖 ごま	大根 人参 かぼちゃ 白菜
19	火	タラの蒲焼 マカロニサラダ さつま汁	牛乳 スノーボール	ウエハース	タラ ハム 油揚げ 豚肉 味噌	砂糖 大豆油 マカロニ マヨネーズ さつま芋	胡瓜 人参 キャベツ ねぎ 大根
20	水	野菜の肉巻 青菜の卵マヨサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 手作りゼリー	せんべい	豚肉 卵 ハム チーズ ベーコン	さつま芋 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	インゲン 人参 小松菜 わかめ 玉葱 コーン
21	木	ハンバーグ さつま揚げ入りきんぴら ポトフ	牛乳 もちもちチーズパン	ポーロ	豚挽き 豆腐 卵 さつま揚げ ハム ウインナー	小麦粉 パン粉 しらたき 砂糖 ごま じゃが芋	玉葱 ごぼう 人参 キャベツ
22	金	から揚げカレー キャベツのゴマ酢和え	牛乳 ごまケーキ	ビスケット	鶏肉 卵 カニカマ	砂糖 ごま油 カレールウ ごま じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ もやし
23	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚肉 牛乳	中華めん(焼きそば)	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン りんご
25	月	ちくわのゴマからめ 小松菜と豚肉の和え物 めった汁	牛乳 キラキラクッキー	カステラ	ちくわ 豚肉 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油 さつま芋	小松菜 人参 大根 白菜
26	火	シャキシャキチキンボール 切干大根のミルク煮 チーズミルクフォンテ	牛乳 のりしらすとースト	コーンフレーク	鶏挽き ベーコン スキムミルク チーズ 卵	長いも マヨネーズ 小麦粉 大豆油 パン粉	れんこん 切干大根 人参 インゲン 玉葱
27	水	鮭のマヨネーズ焼き 白菜と春雨のツナサラダ マカロニ入りシチュー	牛乳 ウインナーパイ	チーズ	鮭 牛乳 ツナ 鶏肉	マヨネーズ パン粉 はるさめ ごま油 シチュー粉 じゃが芋 マカロニ	しいたけ 玉葱 白菜 人参
28	木	人参とベーコンの混ぜご飯 チキンカツ マセドアンサラダ 八宝菜	牛乳 シフォン	せんべい	ベーコン 鶏肉 卵 ハム チーズ イカ エビ 豚肉	ごま 小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ	人参 生姜 胡瓜 りんご パイン缶 白菜 玉葱
29	金	ポークチャップ もやしのナムル キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 五平餅	ビスケット	豚肉 大豆 ハム 油揚げ 味噌	ごま油 砂糖	玉葱 ニンニク もやし 小松菜 キャベツ 人参 しめじ
30	土	焼きうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 しいたけ りんご

- 15日(金)は新年会・もちつき会
- 28日(木)は誕生会
- 食材は都合により変更する場合があります。

☆今月の食材☆

～れんこん～

風邪をひきにくくし、胃や腸にバイキンをつきにくくしてくれる働きがあります。れんこんには、穴が開いていることから「さきがみとおせる」ということで、お正月のおせちやお祝いごとに欠かせない食べ物です。今月の給食では、サラダや煮物などとなって提供します。

～ブロッコリー～

ブロッコリーは元気な「血」を作り、病気になるにくくする働きがあります。ビタミンC はレモンの2倍とも言われており、栄養が豊富な野菜です。茎のほうに、つぼみよりもビタミン、カロテンが多いので茎も捨てずに上手にたべましょう！今月の給食では、キッシュやスープとして提供します。