

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 月 A	にこにこ！ごはん ナポリタンスパゲティー うたが上手くなるコンソメスープ	ワインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン プロッコリー しめじ 大根 コーン	電子七分つき米 スパゲティー	蒸し芋 さつまいも
2 火 B	にこにこ！ごはん 大きい声が出る魚のあんかけ 風邪に負けないごま和え 味噌汁（うすあげ 里芋）	魚の切り身 うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま 里芋	★バナナ 
3 水 B	にこにこ！ごはん かっこよくなる鶏肉の照り焼き 頭が良くなる大豆サラダ 味噌汁（白菜）	鶏肉 大豆 ハム 味噌	人参 大根 きゅうり コーン 白菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 マヨネーズ	あん団子 小豆 白玉粉
4 木 A	にこにこ！ひじきごはん 元気になる酢の物 優しくなる粕汁	ひじき うすあげ ハム 豚肉	人参 しいたけ キャベツ えのき きゅうり 大根 しめじ ねぎ	電子七分つき米 砂糖 うどん 酒粕	チーズパン チーズ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
5 金 A	発表会頑張ろう！ごはん 綺麗な声になる魚のカレー焼き クリームシチュー	魚の切り身 粉チーズ ワインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 コーン エリンギ ほうれん草	電子七分つき米 パン粉 バター マカロニ	なっぱにぎり 小松菜 電子七分つき米
6 土 B	ごはん 野菜が美味しい酢豚 中華サラダ 体が強くなるわかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ きゅうり コーン もやし ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★こつぶポテコ
9 火 A	ごはん みんな大好き焼きそば 吸い物（卵 ほうれん草）	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 そば	★バナナ
10 水 B	ごはん 頭が良くなる魚のごま焼き 栄養たっぷり春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豆乳 豚肉 味噌	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	電子七分つき米 ごま 砂糖 春雨 マヨネーズ さつまいも	どら焼き 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
11 木 特	ハヤシライス 力がみなぎる野菜の味噌ドレ	牛肉 味噌	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	電子七分つき米 春雨 砂糖	黒糖ラスク 黒糖 食パン バター
12 金 B	ごはん 骨が強くなる煮魚 ビタミンたっぷり大根の煮物 味噌汁（玉ねぎ ほうれん草）	魚の切り身 厚揚げ 味噌	しめじ えのき 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	ワインーパン ワインナー 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
13 土 特	ふんわり卵の天津飯 中華スープ	卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし えのき	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	★たべっ子どうぶつ
15 月	大好きな家族の人の手作り♡ ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね。			
16 火 特	誕生会 happy birthday ! ドリア 野菜スープ お祝い赤飯 お菓子 ゼリー	ワインナー 牛乳 粉チーズ 小豆	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 パセリ	電子七分つき米 パン粉 もち米	★バナナ
17 水 B	ごはん 筋肉がつく魚の味噌マヨ焼き お腹に優しい野菜のゆかり和え 吸い物（豆腐 まいたけ）	魚の切り身 味噌 豆腐	プロッコリー キャベツ 小松菜 人参 まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 マヨネーズ	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
18 木 A	ごはん 疲れが取れるツナとチーズのオムレツ 野菜たっぷり美味しいボトフ	卵 ツナ チーズ ワインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ プロッコリー 大根 エリンギ コーン	電子七分つき米 じゃがいも	そぼろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 電子七分つき米
19 金 B	ごはん 優しい気持ちになる魚の味噌煮込み 体が強くなる筑前煮 吸い物（きのこ）	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ	白菜 人参 れんこん ごぼう しめじ えのき まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 こんにゃく	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
20 土 特	元気もりもり牛丼 和え物 風邪をひかない味噌汁（南瓜）	牛肉 ツナ 味噌	玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	★じゃがりこ
22 月 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き カレースープ	高野豆腐 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 エリンギ ピーマン プロッコリー	電子七分つき米 砂糖 マカロニ	わかめにぎり わかめ 電子七分つき米
23 火 B	2学期お疲れ様！ごはん 栄養たっぷり魚のちゃんちゃん焼き プロッコリーの和え物 吸い物（ふ わかめ）	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ えのき プロッコリー	電子七分つき米 砂糖 春雨 ふ	ジャムケーキ ジャム 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

始業式

1/8 木 B	3学期頑張ろう！ごはん 力が付くしおが焼き コールスローサラダ 味噌汁（ふ わかめ）	豚ロース わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ ふ	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
---------------	---	----------------	--	---------------------	--------------------------------

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 月 A	ごはん ナポリタンスパゲティー コンソメスープ	ワインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー しめじ 大根 コーン	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	蒸し芋 さつまいも
2 火 B	ごはん 魚のあんかけ ごま和え 味噌汁(うすあげ じゃがいも)	魚の切り身 うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	★バナナ
3 水 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁(白菜)	鶏肉 大豆 ハム 味噌	人参 大根 きゅうり コーン 白菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	あんマカロニ 小豆 マカロニ
4 木 A	ひじきごはん 和え物 味噌煮込みうどん	ひじき うすあげ ハム 豚肉 味噌	人参 しいたけ キャベツ えのき きゅうり 大根 しめじ ねぎ	電子七分つき米 砂糖 うどん	チーズパン チーズ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
5 金 A	ごはん 魚の塩焼き クリームシチュー	魚の切り身 ワインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 コーン エリンギ ほうれん草	電子七分つき米 マカロニ	なっぽにぎり 小松菜 電子七分つき米
6 土 B	ごはん 豚肉の煮物 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ きゅうり コーン もやし ねぎ	電子七分つき米 砂糖 春雨	★こつぶボテコ
9 火 A	ごはん 焼きそば 吸い物(卵 ほうれん草)	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 そば	★バナナ
10 水 B	ごはん 魚のごま焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 味噌	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	電子七分つき米 ごま 砂糖 春雨 さつまいも	どら焼き 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
11 木 特	ハヤシライス 野菜の味噌ドレ	牛肉 味噌	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	電子七分つき米 春雨 砂糖	黒糖ラスク 黒糖 食パン バター
12 金 B	ごはん 煮魚 大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	魚の切り身 豆腐 味噌	しめじ えのき 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	ワインナーパン ワインナー 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
13 土 特	天津飯 中華スープ	卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし えのき	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	★たべっ子どうぶつ
15 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね。			
16 火 特	誕生会 ケチャップライス 野菜スープ 赤飯 お菓子 ゼリー	ワインナー 小豆	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根	電子七分つき米 砂糖 もち米	★バナナ
17 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み 和え物 吸い物(豆腐 まいたけ)	魚の切り身 味噌 豆腐	ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
18 木 A	ごはん ツナのオムレツ ポトフ	卵 ツナ ワインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 エリンギ コーン	電子七分つき米 じゃがいも 合挽きミンチ 砂糖 電子七分つき米	そぼろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 電子七分つき米
19 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 筑前煮 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ	白菜 人参 れんこん ごぼう しめじ えのき まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
20 土 特	牛丼 和え物 味噌汁(南瓜)	牛肉 ツナ 味噌	玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	★じゃがりこ
22 月 A	ごはん 高野豆腐の煮物 カレースープ	高野豆腐	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 エリンギ ピーマン ブロッコリー	電子七分つき米 砂糖 マカロニ	わかめにぎり わかめ 電子七分つき米
23 火 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物(ふ わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ えのき ブロッコリー	電子七分つき米 砂糖 春雨 ふ	ジャムケーキ ジャム 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

始業式

1/8 木 B	ごはん 豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ふ わかめ)	豚肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 ふ	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
---------------	--	--------------	-------------------------------------	------------	--------------------------------

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。