

令和2年度・1月のお昼ごはん・おやつ

日	曜	未満児のおやつ	主食	副食	主な材料	3時のおやつ	
4	月	クラッカー	白ご飯	ソースかつ、白菜の菜焼き、きのこときゃべつの味噌汁、みかん	豚肉、油揚げ、白菜、人参、きゃべつ、なめこ、しめじ、えのき、ねぎ、みかん、味噌	黒糖蒸しパン	
5	火	ポーロ	麦ご飯	魚の味噌マヨ焼き、ひじき煮、けんちん汁	さわら、豚肉、厚揚げ、油揚げ、こんにゃく、ひじき、人参、大根、ごぼう、里芋、枝豆、小ねぎ、干し椎茸、味噌、マヨネーズ	ナッツクッキー	
6	水	せんべい	白ご飯	すき焼風肉団子、納豆サラダ、小松菜の味噌汁	鶏豚挽肉、ちりめん、カニ棒、油揚げ、納豆、厚揚げ、白菜、人参、ごぼう、長ねぎ、きゃべつ、きゅうり、小松菜、味噌	フライドポテト	
7	木	バナナ	七草粥	魚の塩麹焼き、野菜の旨煮、きつねそうめん汁	鮭、油揚げ、ソーメン、こんにゃく、里芋、人参、蓮根、せり、なすび、ごきょう、はこべら、ほとけのぎ、スズナ、すずしろ	UFOパン	
8	金	クッキー	パン	☆なすとペンネのミートグラタン、ピクルス、コーンスープ、りんご	牛豚挽肉、チーズ、牛乳、バター、ペンネ、なすび、玉ねぎ、人参、大根、赤カブ、きゅうり、セロリ、コーンクリーム缶、りんご	田作り	
9	土	ふかし	親子丼	野菜の酢の物、もやしとわかめのスープ、バナナ	鶏肉、卵、わかめ、玉ねぎ、人参、枝豆、もやし、干し椎茸、きゃべつ、きゅうり、小ねぎ、バナナ	豆団子	
11	月		成人の日				
12	火	野菜チップス	白ご飯	厚揚げと豚肉の味噌炒め、きゃべつとささみの塩昆布和え、あっさりスープ	豚肉、ささ身、かまぼこ、厚揚げ、塩昆布、わかめ、木耳、きゅうり、ほうれん草、赤・黄パプリカ、きゃべつ、えのき、小ねぎ、味噌	ぜんざい	
13	水	バナナ	ごぼうのごまだれ丼	もやしの酢の物、玉ねぎときゃべつの味噌汁	ちくわ、カニ棒、油揚げ、練りごま、ごぼう、いんげん、もやし、きゅうり、きゃべつ、玉ねぎ、長ねぎ、味噌	練りクッキー	
14	木	クラッカー	雑穀米	鶏肉のチーズ焼き、きゃべつの胡麻和え、カレー五子スープ、みかん	鶏肉、ベーコン、卵、チーズ、白ごま、きゃべつ、きゅうり、人参、玉ねぎ、じゃが芋、みかん	ミルク餅	
15	金	あられ	干支ご飯	お誕生日会(魚のクラッカー揚げ、人参サラダ、すまし汁、ゼリー)	メルルーサ、シーチキン、クラッカー、人参、きゅうり、ほうれん草、小ねぎ、麩、フルーツゼリー	お饅頭ケーキ	
16	土	ビスケット	パン	スパゲッティーナポリタン、グリーンサラダ、大根スープ、バナナ	ウインナー、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、レタス、グリーンリーフ、きゅうり、大根、小ねぎ、バナナ	焼きおにぎり	
18	月	ラスク	白ご飯	魚の胡麻風味焼き、コールスローサラダ、肉団子スープ	かれい、豚挽肉、ハム、黒ゴマ、春雨、大根、白菜、長ねぎ、きゃべつ、人参、きゅうり、生姜、マヨネーズ	☆チーズドッグ	
19	火	野菜チップス	カレーライス	切干大根中華サラダ、わかめスープ、フルーツヨーグルト	牛肉、ヨーグルト、切干大根、玉ねぎ、人参、じゃが芋、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、バナナ、フルーツミックス缶	梅枝餅	
20	水	おかき	白ご飯	魚のみりん焼き、海藻サラダ、具沢山味噌汁	赤魚、油揚げ、海藻ミックス、もやし、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、大根、えのき、小松菜、長ねぎ、味噌	黄粉蒸しパン	
21	木	クラッカー	麦ご飯	四鍋肉、中華サラダ、豆腐と木耳のスープ、みかん	豚肉、ハム、卵、絹豆腐、干し椎茸、木耳、わかめ、きゃべつ、人参、きゅうり、もやし、ピーマン、小ねぎ、みかん、赤味噌	ツナマヨロールパン	
22	金	バナナ	白ご飯	えび入り蓮根もちあげ、三色なます、玉ねぎとわかめの味噌汁	えび、卵、油揚げ、わかめ、青のり、蓮根、ごぼう、大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、小ねぎ、味噌	お饅頭	
23	土	ビスケット	五目チャーハン	大根金平、五子スープ、りんご	ハム、ちりめん、卵、油揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、小ねぎ、干し椎茸、りんご	りんごのカップケーキ	
25	月	せんべい	白ご飯	えびとフロコリーのマヨ炒め、トマトサラダ、大根としめじの味噌汁	えび、油揚げ、にんにく、フロコリー、ねぎ、トマト、きゅうり、きゃべつ、大根、しめじ、小ねぎ、味噌、マヨネーズ	芋けんぴ	
26	火	バナナ	白ご飯	鶏肉のパン粉焼き、イタリアンサラダ、コンソメシシリ、みかん	鶏肉、ベーコン、チーズ、カシューナッツ、きゅうり、きゃべつ、人参、玉ねぎ、パセリ、みかん	ヨーグルトケーキ	
27	水	ポーロ	ロールパン	魚のタンドリー風、根菜サラダ、☆豆乳シチュー	メルルーサ、鶏肉、豆乳、ヨーグルト、にんにく、大根、人参、蓮根、水菜、かぶ、じゃが芋、玉ねぎ、いんげん、コーンクリーム缶	わかめチーズおにぎり	
28	木	あられ	ハヤシライス	かぶとひじきのサラダ、中華風わかめスープ、バナナ	牛肉、ひじき、わかめ、白ごま、玉ねぎ、人参、枝豆、トマトピューレ、かぶ、きゅうり、バナナ	ボンデーナッツ	
29	金	ウエハース	雑穀米	焼き魚、白和え、のっぺ汁、りんご	ままかり、鶏肉、絹豆腐、木綿豆腐、練りごま、こんにゃく、ほうれん草、人参、蓮根、大根、里芋、ごぼう、小ねぎ、りんご、味噌	パイナップルケーキ	
30	土	クッキー	きつね丼	おからサラダ、白菜としめじの味噌汁	寿司揚げ、油揚げ、おから、人参、玉ねぎ、干し椎茸、きゅうり、白菜、しめじ、小ねぎ、味噌、マヨネーズ	みかん・クッキー	

※ 献立はその日の仕入れ食材によって異なることがあります。☆は新メニューです。