



日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
4	火	希望保育(お弁当の日)					お菓子	せんべい
5	水							
6	木	鶏肉の西京焼き 添え野菜 ひじきの煮物 ポテトサラダ	鶏肉 しょうが みりん 白みそ しょうゆ もやし 干ひじき ちくわ 人参 大豆 葱 煮干し じゃが芋 ハム チーズ みかん レーズン きゅうり マヨネ	飯	ふりかけ	ヨーグルト	片栗粉 クッキー	
7	金	栄養揚げ 添え野菜 ナポリタン ごま和え 牛乳	魚のすり身 豆腐 玉葱 人参 しいたけ 干ひじき レンコン 卵 しょうが キャベツ 干スライス ベーコン マッシュルーム 玉葱 ピーマン トマト ケチャップ 小松菜 もやし 白菜 醤油 ごま 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	七草がゆ 3未 野菜がゆ	
8	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 ピーマン ソース お好みソース かつお パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスバビスケット	せんべい	
11	火	マーボー豆腐 大学南瓜 コールスローサラダ	豆腐 合挽き肉 ニンニク しょうが 玉葱 人参 しいたけ 筍 けんちん菜 みそごま油 南瓜 ごま 油 砂糖 キャベツ ツナ 人参 きゅうり 酢 オリーブ油 しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	アップルパイ 2以下 米粉の餅	
12	水	魚の照り焼き 添え野菜 五目煮豆 カレー風味和え 牛乳	シラネ 砂糖 みりん しょうゆ もやし 大豆 鶏肉 平天 牛蒡 レンコン 人参 昆布 糸こんにゃく ブロッコリー カワチアワベーコン きゅうり 人参 カレー粉 マヨネ 牛乳	飯	菜	ヨーグルト	たこ焼き	
13	木	ミートローフ 添え野菜 煮浸し ひじきのマリネ	合挽き肉 レバー 卵 チーズ パン粉 大豆 玉葱 人参 ヨーン グリーンピース キャベツ けんちん菜 厚揚げ もやし 赤ピーマン 干ひじき ささ身 人参 きゅうり 大根 かつお油	めん	野菜	フルーツ	レーズン サンド	
14	金	鶏の唐揚げ 添え野菜 カマス 納豆和え チーズ	鶏肉 ニンニク しょうゆ 酒 片栗粉 ブロッコリー ワカメ 玉葱 人参 ヨーン 葱 鶏がら ごま ごま油 納豆 ちくわ 白菜 キャベツ きゅうり かつお しょうゆ チーズ	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	南瓜の ケーキサレ	
15	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 大根 人参 里芋 ごぼう 葱 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスバビスケット	せんべい	
17	月	和風オムレツ 添え野菜 昆布巻煮 青菜のナムル	卵 合挽き肉 玉葱 大豆 しいたけ 人参 葱 しょうゆ キャベツ 昆布巻 めんつゆ ほうれん草 小松菜 もやし ハム ごま ごま油 酢	パン	牛乳	ヨーグルト	ホワイト ポテト	
18	火	ハヤシライス 鮭のチーズフライタル 添え野菜 ブロッコリーの甘酢 ミゼリー	米 牛肉 豚肉 マッシュルーム 玉葱 人参 じゃが芋 ハンパチ 鮭のチーズフライ 油 卵タルタル キャベツ ブロッコリー ハム バイタル きゅうり 赤ピーマン 酢 砂糖 ミゼリー	飯		牛乳 ウエハース	シフォンケーキ 3未 蒸しケーキ	
19	水	おでん 海藻サラダ フルーツ	大根 鶏肉 人参 だし巻き がんも ちくわ じゃが芋 めんつゆ 煮干し 海藻ツクス きゅうり 赤ピーマン ツナ ごま みかん	パン	牛乳	100%ジュース チーズ 3未 プリン	プリン&小魚	
20	木	豚の生姜焼き 添え野菜 粕汁 りんごのサラダ プルン	豚肉 しょうが みりん しょうゆ ブロッコリー 鮭 大根 玉葱 人参 白菜 牛蒡 里芋 葱 酒粕(3上) みそ りんご キャベツ 水菜 ベーコン きゅうり 人参 酢 オリーブ油 プルン	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	チーズケーキ風 トースト	
21	金	鮭のタンドリー風 添え野菜 きんぴら牛蒡 レモン風味和え	鮭 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ニンニク もやし 牛蒡 牛肉 レンコン 糸こんにゃく レンコン 人参 ごま 大根 ささ身 キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン 砂糖 しょうゆ	めん	野菜	乳酸菌飲料 アスバビスケット	パナナ	
22	土	生活発表会(3歳未満児クラス)						
24	月	さつま芋のグラタン 煮干しカリント キャベツのツナマヨ和え	さつま芋 ベーコン 玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草 チーズ バター 牛乳 小麦粉 パン粉 バタ 煮干し ごま 砂糖 ツナ キャベツ きゅうり 赤ピーマン マヨネ しょうゆ	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	あんまん 2以下 米粉ケーキ	
25	火	魚の煮つけ ビーフの炒め煮 グリーンサラダ 牛乳	さば しょうが 昆布 しょうゆ 大根 ビーフ 鶏肉 玉葱 筍 しいたけ 人参 赤、黄ピーマン コンソメ オイスターソース キャベツ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり ベーコン 青じそレタック 牛乳	飯	ワカメ	100%ジュース 干し芋	ちゃんぽん めん	
26	水	湯豆腐 筑前煮 冷拌三条	豆腐 おろしだれ 葱 鶏肉 ちくわ 里芋 牛蒡 レンコン しいたけ 人参 インゲン 春雨 卵 ハム きゅうり 人参 トマト ごま油 酢 しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	大豆 おにぎり	
27	木	豚カツ 添え野菜 きのこ汁 おかか和え フルーツ	豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 キャベツ えのき しめじ まいたけ しいたけ 油揚げ 人参 ごぼう 葱 煮干し みりん しょうゆ 小松菜 ささ身 白菜 もやし かつお 甘夏	飯	きな粉	牛乳 Caせんべい	ミルク クッキー	
28	金	鮭のバターしょうゆ焼き 添え野菜 切干し大根煮 中華風サラダ	鮭 小麦粉 バター しょうゆ バタ ブロッコリー 切干し大根 ちくわ 大豆 干ひじき 人参 葱 煮干し 豚肉 もやし きゅうり ほうれん草 えのき 赤ピーマン ごま油 ごま	パン	牛乳	フルーツ	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト	
29	土	親子丼 フルーツ 牛乳	米 卵 玉葱 人参 鶏肉 しいたけ 三ツ葉 煮干し 昆布 みりん 砂糖 しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスバビスケット	せんべい	
31	月	ベーコンエッグ たらこ人参 鶏肉と野菜のきつね和え	卵 ベーコン キャベツ トマト たらこ 人参 さつま芋 バター 砂糖 白菜 鶏肉 しょうが 油揚げ 小松菜 もやし ごま ごま油 めんつゆ	飯	白す干し	牛乳 ウエハース	フルーツサンド 3以下 ジャムサンド	

◎ 18日(火) 誕生会です。【完全給食です。】
3歳以上児はお着だけは用意してください。
※ 22日(土)3未の生活発表会です。

小正月
1月15日は小正月です。この日が正月の終わりとも言われ、朝小豆粥を食べる風習があります。赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願い小豆粥を食べます。
また、小豆はビタミンB群を多く含むため疲労回復や風邪の予防にも有効です。

