

# 令和3年度1月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
4 (火)	白飯(*) すり身の煮つけ ひじきのサラダ わかめのみそ汁	オレンジ	米、砂糖 油、片栗粉 菓子	白身魚すり身、脱脂粉乳 みそ、卵、ごま、煮干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、えのきたけ、ひじき ねぎ、わかめ、こんぶ しょうが	酢、しょうゆ 酒、塩	アップル果汁 ビスコ ミルク
5 (水)	麦飯(*) ツナオムレツ キャベツのゆかり和え 青菜のスープ	バナナ	米、押麦 菓子	牛乳、卵、ツナ油漬 シュレッドチーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん	しょうゆ、塩 パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
6 (木)	食パン(*) ひき肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのスープ	みかん	食パン さつまいも 小麦粉、砂糖 油、ごま油	豆腐、豚肉、脱脂粉乳 みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ピーマン、干しぶどう ねぎ、みかん	しょうゆ、塩	アップル果汁 さつまい芋蒸しパン ミルク
7 (金)	白飯(*) 肉豆腐 七草汁	オレンジ	米 糸こんにゃく 片栗粉 油、砂糖	豆腐、脱脂粉乳、豚肉 煮干し	かぼちゃ、オレンジ、だいこん たまねぎ、にんじん、かぶ、葉 グリーンピース、干しいたけ こんぶ	しょうゆ 酒、塩	お茶 マンナ かぼちゃもち ミルク
★ (土)	スパゲティ・ミートソース 茹で卵 牛乳	リンゴ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、合いびき肉、卵 脱脂粉乳、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん グリーンピース	ケチャップ ウスターソース	アップル果汁 ハーベスト お茶
11 (火)	麦飯(*) 筑前煮 玉葱のみそ汁 バナナ	バナナ	米、押麦 ざらめ糖 さいとも、糸こんにゃく 白玉粉、砂糖、油	鶏肉、あずき、さつまいも みそ、豆腐、油揚げ 煮干し、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、たまねぎ れんこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	アップル果汁 ぜんざい お茶
12 (水)	白飯(*) 白身魚のケチャップ野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 リンゴ	リンゴ	米 油、片栗粉 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン、ねぎ こんぶ、しょうが、にんにく	ケチャップ、酒 しょうゆ、酢	お茶 がんばれ野菜家族 ムーンライト 牛乳
13 (木)	白飯(*) 親子煮 大根のみそ汁	オレンジ	食パン、米 じゃがいも、砂糖 マーガリン、油	卵、脱脂粉乳、豆腐 鶏肉、きな粉、みそ さつまいも、煮干し	オレンジ、だいこん、たまねぎ にんじん、えのきたけ、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
14 (金)	食パン(*) 豆腐の中華旨煮 チンゲン菜スープ	バナナ	食パン グラニュー糖 片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、ヨーグルト さつまいも、煮干し 卵、豚肉、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、こまつな、いちごジャム コーン	しょうゆ 酒、塩	お茶 マンナ ジャムヨーグルト 牛乳
★ (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	食パン うどん	牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し さつまいも	オレンジ、たまねぎ、にんじん いちごジャム、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 ジャムパン お茶
17 (月)	白飯(*) 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	みかん	米 ポップコーン 油 マーガリン、片栗粉	豆腐、脱脂粉乳、豚肉 油揚げ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、もやし、赤ピーマン ピーマン、ねぎ、みかん こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 ハイハイ ポップコーン ミルク

## 給食室から のお知らせ



明けましておめでとうございます。進級、進学を控えた時期、子どもたちは心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思っております。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

正月の行事食、色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美味しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんにゃくは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。また、鏡びらきではおもちゃをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。 管理栄養士 廣島 花織

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は  
20日(木)です



# 令和3年度1月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
18 (火)	食パン(*) バナナ ポークシチュー 大根サラダ	食パン じゃがいも、小麦粉 マーガリン、砂糖 油、ごま油	豚肉、ちくわ、卵 ごま、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、きゅうり トマトピューレ、グリーンピース わかめ	ケチャップ、酢 ウスターソース しょうゆ塩	アップル果汁 小魚入りおやき お茶
19 (水)	白飯(*) オレンジ 八宝菜風 豆腐スープ	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 菓子	豆腐、豚肉、かまぼこ 飲むヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
★ 20 (木)	ゆかりごはん ゼリー 白身フライ キャベツとコーンのサラダ カレースープ	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 マヨネーズ 砂糖、油	ホキ、脱脂粉乳、卵 ウインナー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン、あおのり	ケチャップ、酢 塩、しょうゆ カレー粉 パセリ粉	アップル果汁 フライドポテト ミルク
21 (金)	麦飯(*) バナナ にらとひじきの卵焼き キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	米、押麦 油、小麦粉 コーンスターチ、粉糖 マーガリン、砂糖	牛乳、卵、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、にんじん、にら しめじ、ひじき、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、ゆかり 塩	お茶 マンナ スノーボール 牛乳
★ 22 (土)	焼きそば オレンジ 茹で卵 牛乳	中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 源氏パイ お茶
24 (月)	白飯(*) バナナ マーボー豆腐 卵入り中華スープ	米 小麦粉、砂糖 片栗粉、油	牛乳、豆腐、卵 豚肉、シュレッドチーズ 赤みそ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン 干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 塩、パセリ粉	お茶 ハイハイ コーン蒸しパン 牛乳
25 (火)	わかめごはん(*) オレンジ 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン ごま油	ししゃも、脱脂粉乳、豆腐 おから、卵、みそ、さつま揚 煮干し、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、ねぎ こんぶ、いちごジャム	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 おからスコーン ミルク
26 (水)	白飯(*) バナナ レバーボール 人参グラッセ さつま汁	米、さつまいも 油、小麦粉 砂糖、マーガリン 菓子	牛乳、鶏レバー、豆腐 みそ、卵、脱脂粉乳 油揚げ、煮干し	バナナ、にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
27 (木)	麦飯(*) オレンジ じゃこと高野豆腐の卵とじ 麩の味噌汁	米、押麦 小麦粉、砂糖 マーガリン 焼ふ、油	卵、脱脂粉乳、しらす干し 凍り豆腐、みそ、煮干し	オレンジ、こまつな、だいこん バナナ、にんじん、たまねぎ ねぎ、こんぶ、レモン	しょうゆ、酒	アップル果汁 バナナケーキ ミルク
28 (金)	食パン(*) バナナ 春雨の和え物 肉団子のスープ	食パン マカロニ はるさめ、砂糖 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、きな粉 卵、ごま	バナナ、はくさい、キャベツ にんじん、たまねぎ、きゅうり コーン、干しいたけ、しょうが	酢、しょうゆ 塩	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ 29 (土)	チャーシュー麺 オレンジ 茹で卵 牛乳	中華めん フランスパン マーガリン 砂糖、ごま油	牛乳、卵、焼き豚	オレンジ、たまねぎ、にんじん もやし、コーン、ねぎ 黒きくらげ	しょうゆ、塩	アップル果汁 フレンチトースト お茶
31 (月)	白飯(*) バナナ ポークカレー 和風野菜サラダ	米、じゃがいも 小麦粉、マーガリン 砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ちくわ 卵、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ひじき、干しぶどう りんご、グリーンピース、しょうが トマトピューレ、にんにく	酢、ケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉、塩	お茶 ハイハイ オールレーズン 牛乳

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は  
**20日(木)**です