

月	火	水	木	金	土
2	3  1月3日(火)まで冬休みです🌨️	4 くふあじゅーしー 花麩のお吸い物 切干大根サラダ みかん おととと プルーン 牛乳	5 胚芽ご飯 揚げサバおろしソースかけ トマトとわかめのサラダ アーサ汁 サーターアングギー むぎちゃ	6 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ほうれん草の胡麻和え コーンスープ お魚ふりかけ プアマンケーキ 豆乳	7 胚芽ご飯 豚生姜焼き 野菜とコーンの炒め キノコの味噌汁 やきいも 牛乳
9  成人の日	10 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーぶいりちー 大根の味噌汁 ひらやーちー 豆乳	11 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け キャベツサラダ コンソメスープ プチシリーズ バナナ 牛乳	12 お弁当会  ハニーケーキ りんご 豆乳	13 ロールパン 鮭のグラタン 白菜サラダ マカロニスープ おさつ むぎちゃ	14 鶏てり焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁 紫芋チップ バナナ 牛乳
16 キッズビビンバ わかめスープ みかん べじたべる 牛乳	17 胚芽ご飯 魚のピカタ 大根と胡瓜のサラダ 豆腐とアーサ汁 クッキー 牛乳	18 胚芽ご飯 鶏のむね風味焼 青菜のゴマサラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁 チーズビット リツクラッカー 牛乳	19 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト ちんすこう むぎちゃ	20 胚芽ご飯 豆腐とレンコンのつくね ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいもの味噌汁 お魚ふりかけ たかはしもち 牛乳	21 五目ご飯 胡瓜とトマトのツナサラダ 豆腐としめじの味噌汁 アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
23 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル はんぺんのすまし汁 シリアルクッキー プルーン 牛乳	24 胚芽ご飯 魚の西京焼き パンバンジーサラダ ほうれん草とモヤシのすまし汁 オレンジ ココアケーキ 牛乳	25 胚芽ご飯 ハンバーグ しめじとチンゲン菜の炒め オニオンスープ ビスコ バナナ 牛乳	26 胚芽ご飯 鯖の香味焼き ピーマンの細切炒め 白菜の味噌汁 たこやき風 型抜きチーズ 豆乳	27 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 冬瓜とベーコンのスープ バナナ シナモンロール むぎちゃ	28 大豆ご飯 肉じゃが シメジとエノキのスープ はと麦おこし バナナ 牛乳
30 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 切干大根サラダ オレンジ ピザトースト 牛乳	31 胚芽ご飯 魚の照焼 きんぴら炒め なめことわかめの味噌汁 みかん ぼーぼー 豆乳	 <div data-bbox="1335 1722 2878 1984" style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>明けましておめでとうございます♪ 1月3日(火)までは冬休みになっていますが、元気な姿を1月4日(水)に見せてください😊 みんなの元気な姿を見ることができると楽しみにしています！ 風邪を引かないように、風邪予防もしっかりして冬休みを楽しんでください🌨️</p> </div>			

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日	1月3日(火)まで冬休みです🎊 楽しんでください😊		
2	月			
3	火			
4	水	豚挽肉 豆腐 卵 普通牛乳	精白米 本みりん 花麩 白ごま 三温糖 おととと	干椎茸 丁ネリ 人参 ねぎ みつ葉 切り干し大根 胡瓜 みかん プルーン
5	木	鯖 シラス ちくわ 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 薄力粉 胡麻	大根 トマト 乾燥わかめ 胡瓜 セロリ アサ(乾) ねぎ
6	金	鶏挽肉 かつお節 お魚ふりかけ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 かつお粉 じゃがいも グラニュー糖	ホウレン草 人参 白菜 胡瓜 刈-ハコ 玉葱 ｺｰﾝ
7	土	豚肩ロース みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 焼き芋	玉葱 生姜 人参 キャベツ ピーマン コーン えのき しめじ ねぎ
8	日			
9	月			
10	火	柿 卵 チキアギ みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺｰﾝ 大根 しめじ ねぎ
11	水	鶏挽肉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも プチシリース	パイン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パナ
12	木	卵 豆乳	薄力粉 グラニュー糖 卵黄 無塩バター	りんご
13	金	鮭 普通牛乳 ピザ用チーズ かに風味かまぼこ ベーコン 卵 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦薄力粉 有塩バター マカロニ 油 三温糖	玉葱 しめじ 白菜 ブロッコリー 豆 玉葱 人参 焼きのり
14	土	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 人参 レーズン レン汁 とろろ昆布 ねぎ バナ
15	日			
16	月	豚挽肉 鶏挽肉 普通牛乳	精白米 油 三温糖 ベジタベ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ みかん
17	火	柿 卵 卵 豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖 油	大根 胡瓜 人参 アサ(乾) ねぎ
18	水	鶏挽肉 ロースハム みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マネー 炒り胡麻 じゃがいも チーズ ビット	レモン 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱
19	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 薄力粉 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 糸きりわかめ
20	金	鶏挽肉 みそ 豆腐 ロースハム 油揚げ お魚ふりかけ きな粉 普通牛乳卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 じゃがいも さつま 芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉薄力粉 グラニュー糖 卵黄 無塩バター	れんこん(生) 長ねぎ 朴葉草 人参 ｺｰﾝ 白菜 ねぎれんこん(生) 長ねぎ 朴葉草 人参 ｺｰﾝ 白菜 ねぎ
21	土	鶏挽肉 卵 豆腐 みそ 普通牛乳	精白米 本みりん オリーブ油 甘辛せんべい	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 胡瓜 トマト しめじ ねぎ パナナ
22	日			
23	月	豆腐 豚挽肉 みそ はんぺん 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 かつお粉 油 刈刈(加 入)	人参 長ねぎ ｺｰﾝ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 ｲﾝﾌﾞﾗｲﾝ プルーン
24	火	鮭 みそ 卵 調製豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ねりごま 本みりん 油 薄力粉 ココア	生姜 キャベツ 胡瓜 トマト 朴葉草 もやし オレンジ
25	水	合挽肉 卵 大豆 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 ビスコ	玉葱 キャベツ ｲﾝﾌﾞﾗｲﾝ 人参 しめじ コーン パナナ
26	木	鯖 豚挽肉 みそ ちくわ 型抜きチーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 薄力 粉 片栗粉 お好み焼きソース	生姜 キャベツ ねぎ ピーマン 人参 もやし 白菜 ごぼう ニンニク
27	金	合挽肉 豚ハム ベーコン はなかつお プロセスチーズ 卵 牛乳	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 精白米 強力粉	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー ｺｰﾝ 胡瓜 冬瓜 しめじ パナナ
28	土	大豆 鶏挽肉 豚ロース 普通牛乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 片栗粉 おこし	干しひじき 人参 ｺｰﾝ 玉葱 ｸﾞﾙｰﾝ しらたき しめじ えのき 長ねぎ パナ ナ
29	日			
30	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 胡麻 三温糖 食パン	もずく コーン 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ ピーマン 玉葱
31	火	赤魚 豚肩ロース みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 かつお粉 薄力粉 黒砂糖 粉	生姜 しらたき 丁ネリ 人参 ｺｰﾝ なめこ 乾燥わかめ ねぎ みかん

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。