



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 5	希望保育(お弁当の日)					お菓子 せんべい
6	鶏肉のゆずみそ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 ホトシラダ	鶏肉 ゆず みそ 砂糖 みりん しょうが もやし ひじき 大豆 ちくわ 牛蒡 人参 葱 煮干し しょうゆ じゃが芋 ハム きゅうり チーズ りんご マヨレ	飯	ふりかけ	ヨーグルト	レーズン サンド
7	さばのみそ煮 五目ピーマン 塩昆布和え 牛乳	鯖 しょうが 酒 砂糖 みりん みそ 大根 ピーマン 豚肉 しいたけ 筍 人参 玉葱 コンソメ オイスターソース 塩っぺ 白菜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン かつお 牛乳	パン	ブルーベリー	フルーツ	七草がゆ 3未 野菜がゆ
8	チーズハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ おかか和え フルーツ	合挽肉 豆腐 卵 チーズ 玉葱 パン粉 ブロッコリー キャベツ ベーコン 玉葱 かぶ 人参 じゃが芋 トマト コンソメ にんにく 小松菜 もやし きゅうり ちくわ 赤ピーマン かつお 甘夏	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	キャロットケーキ
9	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 蒲鉾 コーン キャベツ もやし 人参 葱 煮干し 鶏がら みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスナバースケト	せんべい
12	すごもり卵 たらこ人参 青菜のナムル 牛乳	卵 鶏ミンチ 玉葱 トマト バネリ ケチャップ たらこ さつま芋 人参 バター 砂糖 小松菜 ハム ほうれん草 もやし ごま ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 牛乳	飯	白す干し	100%ジュース 茎ワカメ	プリン アラモード
13	豚の生姜焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 ブロッコリーの甘酢	豚肉 しょうが みりん しょうゆ キャベツ 牛蒡 ちくわ レンコン 糸こんにゃく 人参 青ピーマン ごま ブロッコリー パイナップル ツナ きゅうり 赤ピーマン 酢 砂糖	パン	牛乳	ヨーグルト	大豆 おにぎり
14	鮭の立田揚げ 添え野菜 豚汁 フレンチサラダ プルーン	生鮭 片栗粉 しょうゆ にんにく しょうが もやし 豚肉 白菜 里芋 大根 人参 えのき 葱 みそ 煮干し キャベツ ベーコン チーズ りんご きゅうり 赤ピーマン フレンチレタス プルーン	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	チーズケーキ風 トースト
15	湯豆腐 筑前煮 酢の物 チーズ	豆腐 葱 大根 ボン酢 鶏肉 里芋 人参 牛蒡 レンコン こんにゃく しいたけ インゲン 煮干し みりん 春雨 ワカメ みかん 蒲鉾 きゅうり 赤ピーマン 酢 砂糖 ごま チーズ	パン	牛乳	フルーツ	きな粉 ドーナツ
16	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 煮干し かつお みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスナバースケト	せんべい
18	おでん お浸し フルーツ	鶏肉 卵 大根 人参 ちくわ 里芋 牛すじ 煮干し みりん しょうゆ ほうれん草 小松菜 白菜 もやし 赤ピーマン かつお ごま パナナ	パン	牛乳	ヨーグルト	お好み焼き
19	ハヤシライス 白身魚フライタルソース 添え野菜 野菜サラダ アップルジュース	米 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシ油 白身魚フライ 油 キャベツ タルタルソース ブロッコリー ベーコン きゅうり 人参 コーン 酢 オリーブ油 アップルジュース	飯		牛乳 ウエハース	ロールケーキ 3未 シフォンケーキ
20	鶏すき焼き風煮 煮干しカリント マゼンアンサラダ	鶏肉 豆腐 白菜 春菊 鮭 玉葱 人参 しいたけ 牛蒡 糸こんにゃく 葱 砂糖 しょうゆ 煮干し ごま じゃが芋 ハム チーズ きゅうり トマト マヨレ	めん	野菜	フルーツ	みかん&干し芋 3未 みかん
21	オムレツ 添え野菜 チンゲン菜の煮浸し、紅白なます	卵 ベーコン チーズ さつま芋 ほうれん草 玉葱 生クリーム ブロッコリー チンゲン菜 鶏肉 厚揚げ もやし 赤ピーマン オイスターソース かぶ 人参 蒲鉾 ゆず 酢 ごま	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	アップルパイ 3以下 米粉ケーキ
22	鮭のムニエルきのこソース ナポリタン 納豆和え 牛乳	生鮭 小麦粉 オリーブ油 マッシュルーム しいたけ えのき バター にんにく レモン バネリ ケチャップ ベーコン 玉葱 ピーマン トマト しめじ ケチャップ 納豆 小松菜 蒲鉾 きゅうり 人参 もやし かつお 牛乳	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	フルーツ ヨーグルト
23	生活発表会(3歳未満児クラス)					
25	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 五目煮豆 ほうれん草サラダ	鶏肉 マーマレード にんにく しょうゆ 片栗粉 キャベツ 大豆 ちくわ レンコン 牛蒡 昆布 人参 煮干し みりん ほうれん草 ツナ 卵 きゅうり チーズ マヨレ	飯	鮭ワカ	牛乳 ウエハース	バナナブラウニー 3未 バナナケーキ
26	魚の塩焼き 添え野菜 ポトフ風煮 ひじきのマリネ 牛乳	鯖 レモン ブロッコリー ロールキャベツ 人参 かぶ コンソメ ひじき ハム 人参 きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油 砂糖 しょうゆ 牛乳	パン	ブルーベリー	ヨーグルト	カレーうどん
27	ポテトグラタン 昆布巻煮 りんごのサラダ	じゃが芋 ベーコン 鶏肉 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 バター 牛乳 小麦粉 チーズ パン粉 昆布巻 人参 ちくわ りんご 白菜 水菜 ツナ きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油	めん	野菜	100%ジュース 小魚	練乳クッキー
28	豚カツ 添え野菜 粕汁(2杯下みそ汁) キャベツとじゃこのごま酢 チーズ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ もやし 鮭 大根 牛蒡 人参 里芋 白菜 葱 酒粕 みそ 煮干し キャベツ じゃこ きゅうり 小松菜 人参 ごま 酢 しょうゆ チーズ	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	あんまん 2杯下 米粉ケーキ
29	プリのごま照り焼き 添え野菜 野菜炒め カリフラワーとブロッコリーのガーマヨサラダ	ぶり ごま みりん 砂糖 しょうゆ しょうが もやし 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 赤 青ピーマン みそだれ カリフラワー ブロッコリー ハム きゅうり 人参 粉チーズ マヨレ	パン	牛乳	フルーツ	さつま芋の 塩キャラメル
30	マーボー丼 フルーツ 牛乳	米 豆腐 チンゲン菜 合挽肉 人参 玉葱 しいたけ 筍 葱 煮干し みそ ケチャップ しょうゆ しょうが にんにく 砂糖 パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスナバースケト	せんべい

◎ 19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。
※ 23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、家族の健康を願う小豆粥を食べます。
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よ(ハハ)

