

日	献立	材料	おやつ
1日(木)	休園		
2日(金)	休園		
3日(土)	休園		
5日(月)	☆カレーライス (りすぐみはポトフ) マカロニニサラダ 角ゆずぎやん リクエストメニュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメ マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨレ さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、油、塩、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 梅おなかサラダ 味噌汁	米粉ケーキ 果物 お茶 のり塩じゃがもち 昆布 牛乳
6日(火)	さつまいもごはん 鶏むね肉のおろしつけ 梅おなかサラダ 味噌汁	玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌 鰯、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	七草粥 じゃこ お茶
7日(水)	鯉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
8日(木)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	七草粥 じゃこ お茶
9日(金)	里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
10日(土)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
11日(日)	休園		
12日(月)	☆カレーライス (りすぐみはポトフ) マカロニニサラダ 角ゆずぎやん リクエストメニュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメ マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨレ さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、油、塩、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 梅おなかサラダ 味噌汁	米粉ケーキ 果物 お茶 のり塩じゃがもち 昆布 牛乳
13日(火)	さつまいもごはん 鶏むね肉のおろしつけ 梅おなかサラダ 味噌汁	玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌 鰯、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	七草粥 じゃこ お茶
14日(水)	鯉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
15日(木)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
16日(金)	里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
17日(土)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
18日(日)	休園		
19日(月)	☆カレーライス (りすぐみはポトフ) マカロニニサラダ 角ゆずぎやん リクエストメニュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメ マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨレ さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、油、塩、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 梅おなかサラダ 味噌汁	米粉ケーキ 果物 お茶 のり塩じゃがもち 昆布 牛乳
20日(火)	さつまいもごはん 鶏むね肉のおろしつけ 梅おなかサラダ 味噌汁	玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌 鰯、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	七草粥 じゃこ お茶
21日(水)	鯉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
22日(木)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
23日(金)	里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
24日(土)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
25日(日)	休園		
26日(月)	☆カレーライス (りすぐみはポトフ) マカロニニサラダ 角ゆずぎやん リクエストメニュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメ マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨレ さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、油、塩、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 梅おなかサラダ 味噌汁	米粉ケーキ 果物 お茶 のり塩じゃがもち 昆布 牛乳
27日(火)	さつまいもごはん 鶏むね肉のおろしつけ 梅おなかサラダ 味噌汁	玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌 鰯、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	七草粥 じゃこ お茶
28日(水)	鯉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
29日(木)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
30日(金)	里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨレ コンソメスープ なめたけごはん 豚汁	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳
31日(土)	☆鶏肉のからあげ ☆すまし汁 角ゆずぎやん リクエストメニュー	鶏肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌 蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、おつゆ葱、わかめ、醤油 鮭、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳 いもべだんご 大根 牛乳 ジャムサンド みかん、お茶 さつまいも、レモン煮 昆布 牛乳

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※茶碗蒸しの午膳のおやつは、季節の野菜・果物と長茶を出しています。運筆のおやつは、おにぎりを出しています。

1月の食事だよ!

新年、明けましておめでとうございます。お休みはご家族でゆっくりと過ごせただでしょうか?
新しい年がスタートし、気を引き締めると同時に、子どもたちが笑顔になる給食が提供出来るよ
う、美味しい給食を給食室一同心をこめて作っていききたいと思っています。今年もどうぞよろしくお
願いします。

さて、今年度も3月に卒園を迎える年長児さんのリクエストメニューを1月、2月、3月の3
か月にかけて献立に取り入れます。リクエストメニューが出てきた時の子どもたちの喜んでくれ
る姿がとても楽しみです。

「何が食べたい?」「〇〇が食べたい!」という会話のやり取りは家族間でもあと思っています
が、リクエストした側(食べる人)も、された側(作る人)も、うれしい気持ちになりますよね。
愛情こもった食事がテーブルに並び、それを楽しみながら食べていただくことは、とても心に残る思
い出となります。

同時に、「おいしい」「楽しい」という感情は心の栄養になります。「食」の力ですてい
と改めて感じます。

☆給食おすすめレシピ☆

《ケチャップ麻婆豆腐》

【材料】(4人分)

豚ミンチ・・・100g

豆腐・・・500g

玉ねぎ・・・中1個

人参・・・1/2本

葱・・・少々

☆酒・・・大さじ1

☆ケチャップ・・・大さじ1

☆砂糖・・・大さじ1/2

☆中華だし・・・大さじ1/2

☆オリーブオイル・・・小さじ1

片栗粉・・・適量

【作り方】

①玉ねぎ、人参はみじん切りに

する。

②豆腐は1丁を12等分くらいに

する。

③フライパンに油をひいて生姜

を炒め、豚ミンチを入れさらに

炒める。

④肉の色が変わったら、玉ねぎ、

人参を入れて炒め、水1カップ

を入れ具材に火が通るまで煮込

む。

⑤☆の調味料と豆腐を入れてひ

と煮立ちさせる。

⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ

て出来上がり。