



日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
4	月	ごはん 揚げシュウマイミートボール 野菜の味噌汁 切り干し大根 中華風サラダ	米 シュウマイ ミートボール 玉ねぎ わかめ 切り干し大根 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 味噌 ごま油	★手作りおやつ★ 牛乳 黒砂糖蒸しパン
5	火	ごはん イタリアンスパゲッティ かぼちゃサラダ わかめスープ	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ メーカー わかめ コーン 砂糖 醤油 酢 マヨネーズ ごま	牛乳 フライドポテト
6	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ねぎ いも 油揚げ キャベツ ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 酢	牛乳 ビスケット 煮干し(幼児のみ)
7	木	ごはん コロッケ しめじの胡麻和え 小松菜の味噌汁	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 小松菜 人参 砂糖 醤油 味噌 ごま	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
8	金	カレーライス ツナサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 キャベツ 人参 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油	牛乳 せんべい 煮干し(幼児のみ)
9	土	炊き込みご飯 酢の物 豆腐の吸物	米 えのき 人参 油揚げ キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 酢 みりん	牛乳 クラッカー
11	月	★祝日★	成人の日	
12	火	そぼろ丼 納豆和え 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ミンチ 納豆 ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 砂糖 醤油 味噌 ごま 生姜	★手作りおやつ★ 牛乳 焼きそば
13	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？ たのしみだね！	牛乳 ビスケット 煮干し(幼児のみ)
14	木	ごはん 魚の煮物 もやしとわかめスープ コールスローサラダ	米 赤魚 もやし 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 砂糖 醤油 みりん 酢 マヨネーズ ごま油	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこパン
15	金	ちらし寿司 胡麻和え 豆腐の味噌汁	米 かんぴょう 椎茸 人参 キャベツ ほうれん草 豆腐 砂糖 しょうゆ みりん ごま 味噌	牛乳 せんべい 煮干し(幼児のみ)
16	土	チャーハン 豆腐とえのきのスープ 酢の物	米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 えのき キャベツ 砂糖 しょうゆ ごま油	牛乳 クラッカー
18	月	ごはん 揚げシュウマイ ミートボール 野菜の味噌汁 切り干し大根 中華風サラダ	米 シュウマイ ミートボール 玉ねぎ わかめ 切り干し大根 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 味噌 ごま油	★手作りおやつ★ 牛乳 黒砂糖蒸しパン
19	火	ごはん イタリアンスパゲッティ かぼちゃサラダ わかめスープ	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ メーカー わかめ コーン 砂糖 醤油 酢 マヨネーズ ごま	牛乳 フライドポテト
20	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ねぎ いも 油揚げ キャベツ ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 酢	牛乳 ビスケット 煮干し(幼児のみ)
21	木	ごはん コロッケ しめじの胡麻和え 小松菜の味噌汁	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 小松菜 人参 砂糖 醤油 味噌 ごま	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
22	金	カレーライス ツナサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 キャベツ 人参 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油	牛乳 せんべい 煮干し(幼児のみ)
23	土	炊き込みご飯 酢の物 豆腐の吸物	米 えのき 人参 油揚げ キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 酢 みりん	牛乳 クラッカー
25	月	麻婆豆腐 わかめスープ えのきの胡麻和え	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ えのき キャベツ ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま 生姜 味噌 ごま油	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃがりこ
26	火	そぼろ丼 納豆和え 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ミンチ 納豆 ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 砂糖 醤油 味噌 ごま 生姜	牛乳 焼きそば
27	水	ごはん きつねうどん チーズ ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 うどん 油揚げ 卵 ネギ ひじき 人参 五目豆 チーズ じゃこ キャベツ ほうれん草 砂糖 しょうゆ みりん 酢	牛乳 ビスケット 煮干し(幼児のみ)
28	木	ごはん 魚の煮物 もやしとわかめスープ コールスローサラダ	米 赤魚 もやし 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 砂糖 醤油 みりん 酢 マヨネーズ ごま油	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこパン
29	金	ハヤシライス マカロニサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 マカロニ キャベツ きゅうり 醤油 砂糖 しょうゆ ケチャップ マヨネーズ パイン缶	牛乳 せんべい 煮干し(幼児のみ)
30	土	チャーハン 豆腐とえのきのスープ 酢の物	米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 えのき キャベツ 砂糖 しょうゆ ごま油	牛乳 クラッカー



※10時のおやつはヤクルトです。 ※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承ください。

あけましておめでとうございます！

ご家庭でもよいお正月を迎えられたことと思います。

寒さがきびしい季節になりました。

年末年始の生活リズムを少しずつ通常に戻し、手洗いうがいをしっかりと、コロナウイルスや風邪予防に努めましょう！

