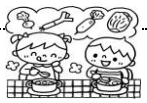
１　月　献　立　表

令和5年１月発行
こくふ子ども園

			4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
			特別保育 幼児園児部休園日	特別保育 幼児園児部休園日	**ごはん** **いりどり**（鶏肉、人参、ごぼう、筍、れんこん、大根、こんにゃく、砂糖、干し椎茸、いんげん、油、醤油） **白和え**（ほうれん草、豆腐、人参、コーン、砂糖、みそ、ごま） **かぶのみそ汁**（かぶ、人参、えのき、油あげ、白葱、いりこ、みそ）	**豚玉丼**（米、豚肉、人参、玉葱、しめじ、卵、葱、砂糖、片栗粉、酒、薄口醤油） **わかめのみそ汁**（豆腐、わかめ、玉葱、いりこ、人参、さつま芋、みそ） **果物**
おやつ					**紅白まんじゅう**（小麦粉、人参、砂糖、ベーキングパウダー、白あん）**牛乳**	**菓子** **牛乳**
	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）食育活動（すみれ・ゆり組）	14日（土）
	成人の日 	**ごはん** **鶏肉のねぎみそ焼き**（鶏肉、酒、みそ、葱、みりん、砂糖） **ブロッコリーのごま和え**（ブロッコリー、人参、しらす、ごま、醤油） **豆乳スープ**（しめじ、コーン、人参、白菜、あさり、コンソメ、塩、豆乳）**果物**	**ごはん** **豆腐ステーキ**（豆腐、牛肉、なめこ、人参、ほうれん草、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、薄口醤油） **切干大根のサラダ**（切干大根、人参、ツナ、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢） **南瓜のみそ汁**（わかめ、南瓜、玉葱、白葱、卵、油あげ、いりこ、みそ）	**ロールパン** **たらこスパゲッティ**（スパゲティ、にんにく、たらこ、玉葱、しめじ、バター、塩、こしょう、醤油、刻みのり） **キャベツスープ**（ベーコン、キャベツ、もやし、人参、パセリ、コンソメ、塩） **果物**	**わかめごはん**（米、わかめふりかけ） **おでん**（鶏肉、大根、人参、塩、里芋、こんにゃく、竹輪、がんもどき、鶏がらだし、昆布、酒、醤油、砂糖） **青菜と花麩のスープ**（チンゲン菜、しめじ、人参、花麩、鶏がらだし、玉葱、えのき、卵、春雨、ごま）**果物**	**チキンライス**（米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、マーガリン、ケチャップ、塩、コンソメ） **ポテトスープ**（じゃが芋、玉葱、醤油、ブロッコリー、キャベツ、えのき、コンソメ） **果物**
おやつ		**青のりポテト**（じゃが芋、塩、青のり、油）**牛乳**	**芋ぜんざい**（さつま芋、小豆、砂糖、塩）**牛乳**	**★人参おにぎり**（梅干し、人参、かつお節、みりん、米、ごま、薄口醤油）**牛乳**	**スノーボール**（小麦粉、バター、アーモンド粉、粉砂糖、チョコレート）**牛乳**	**菓子** **牛乳**
	16日（月）	17日（火）食育活動（あやめ組）	18日（水）	19日（木）	20日（金）誕生日会	21日（土）
	ごはん **ガーリックチキン**（鶏肉、にんにく、塩、パセリ） **ポパイサラダ**（ほうれん草、じゃが芋、人参、コーン、チーズ、マヨネーズ） **かみかみミネストローネ**（ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、ごぼう、塩、ブロッコリー、トマト缶、コンソメ、油、醤油）	**うずめ飯**（米、鶏肉、里芋、人参、椎茸、昆布、ごぼう、厚揚げ、みつば、かつお節、薄口醤油、みりん、片栗粉） **魚の塩焼き**（魚、塩） **かきたま汁**（小松菜、玉葱、えのき、卵、白葱、じゃが芋、かつお節、昆布、みそ）	**みそ煮込みうどん**（うどん、豚肉、ごぼう、しめじ、人参、かまぼこ、白菜、白葱、油あげ、かつお節、昆布、みそ、みりん） **さくさくサラダ**（れんこん、きゅうり、人参、わかめ、ハム、酢、砂糖、醤油、ごま油） **果物**	**ごはん** **魚のピカタ**（魚、小麦粉、塩、卵、葱、粉チーズ） **ミルクおから**（おから、豚ミンチ、油、コーン、人参、チーズ、牛乳、砂糖、醤油、玉葱、グリーンピース） **コンソメスープ**（しめじ、ブロッコリー、人参、玉葱、白菜、醤油、コンソメ）**果物**	**ごはん** **鶏肉のマーマレード煮**（鶏肉、マーマレード、にんにく、酒、醤油） **小松菜のツナ和え**（小松菜、ツナ、人参、マヨネーズ、醤油） **クラムチャウダー**（人参、あさり、牛乳、しめじ、玉葱、じゃが芋、コーン、ブロッコリー、バター、小麦粉、コンソメ）	**カレーピラフ**（米、エビ、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、マーガリン、カレー粉、コンソメ、塩） **野菜スープ**（白菜、大根、しめじ、チンゲン菜、人参、鶏がらだし、塩） **果物**
おやつ	**豆乳ドーナツ**（ミックス粉、卵、豆乳、粉砂糖、油）**牛乳**	**ピザトースト**（食パン、コーン、玉葱、ピーマン、ケチャップ、ウインナー、チーズ）**牛乳**	**みたらし団子**（白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉）**牛乳**	**しらすわかめおにぎり**（米、ごま、しらす、わかめふりかけ）**牛乳**	**ココアマドレーヌ**（牛乳、ミックス粉、バター、砂糖、生クリーム、卵、ココア、いちご）**牛乳**	**菓子** **牛乳**
	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
	ごはん **豆腐のカニあんかけ**（豆腐、カニカマ、人参、白葱、チンゲン菜、生姜、えのき、片栗粉、ごま油、筍、鶏がらだし、塩、酒） **ひじきのナムル**（人参、ひじき、きゅうり、砂糖、コーン、もやし、ごま油、醤油、酢） **ニラスープ**（ニラ、玉葱、卵、しめじ、花麩、春雨、ごま、醤油、鶏がらだし）	**ごはん** **魚のおろし煮**（魚、大根、片栗粉、油、醤油、みりん） **納豆和え**（納豆、キャベツ、人参、ほうれん草、錦糸玉子、かつお節、醤油） **ほうとう汁**（きしめん、南瓜、人参、玉葱、しめじ、油あげ、白葱、いりこ、みそ）	**五目ラーメン**（中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、白葱、筍、きくらげ、かまぼこ、塩、キャベツ、鶏がらだし、醤油、ごま油） **さつま芋の含め煮**（さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油） **果物**	**ごはん** **★かぶの米粉シチュー**（かぶ、鶏肉、じゃが芋、ほうれん草、玉葱、人参、コーン、しめじ、バター、塩、コンソメ、米粉、牛乳） **スパゲティサラダ**（スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、りんご、塩、チーズ、オリーブ油） **果物**	**ごはん** **里芋と鶏肉のから揚げ**（鶏肉、里芋、にんにく、生姜、グリーンピース、片栗粉、酒、酢、砂糖、塩、醤油、油） **シャキッと和え**（キャベツ、きゅうり、人参、いんげん、塩昆布、醤油） **なめこ汁**（なめこ、豆腐、油あげ、えのき、いりこ、葱、卵、大根、みそ）	**炊込みごはん**（米、人参、鶏肉、しめじ、ごぼう、油あげ、みつば、干し椎茸、薄口醤油） **大根のみそ汁**（大根、玉葱、わかめ、人参、花麩、いりこ、みそ） **果物**
おやつ	**黒糖まんじゅう**（黒砂糖、小麦粉、あんこ、酒、ベーキングパウダー）**牛乳**	**カルシウムラスク**（食パン、グラニュー糖、ごま、粉チーズ、青のり、マーガリン）**牛乳**	**とうきびおにぎり**（米、とうもろこし、塩昆布、ごま）**牛乳**	**あんこパイ**（パイ生地、あんこ、卵）**牛乳**	**和風豆乳ゼリー**（豆乳、牛乳、きな粉、寒天、砂糖、黒砂糖）	**菓子**  **牛乳**
	30日（月）	31日（火）				
	ごはん **高野豆腐のオランダ煮**（高野豆腐、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、片栗粉、いんげん、干し椎茸、油、醤油、砂糖） **きゃべつの昆布和え**（キャベツ、もやし、人参、塩昆布、醤油） **あさりのみそ汁**（大根、あさり、春菊、えのき、白葱、いりこ、みそ）	**大豆ドライカレー**（米、合挽ミンチ、人参、玉葱、カレールウ、水煮大豆、にんにく、レーズン、油） **菜果サラダ**（白菜、酢、ブロッコリー、みかん、りんご、人参、砂糖、塩、油） **果物**				
おやつ	**牛乳寒いちごソース**（牛乳、グラニュー糖、寒天、いちごソース）	**マカロニ安倍川**（マカロニ、きな粉、塩、砂糖）**牛乳**				

あけましておめでとうございます

本年も安全・安心の給食を作り、子ども達の笑顔がたくさん見られますように励んでいきたいと思います。
今月は、『**うち(こくふ子ども園)のまんさい汁**』と、題しまして、いつもより野菜もりもり！栄養満点！の子ども達も大好きな汁物で寒い冬を乗り切ろうと思います。
本年もどうぞよろしくお願いします。

～給食室からひとこと～

★は新メニューです。

３歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳１００ｍｌ）があります。　行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。