

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	年末年始休み(休園)				
2	金	年末年始休み(休園)				
3	土	年末年始休み(休園)				
5	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、かぼちゃ
6	火	ご飯 スープ ハンバーグ 温野菜	牛乳 ジャムサンド	米、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳	フルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、コーン、イチゴジャム
7	水	ご飯 よせ鍋 フルーツ	牛乳 七草粥	米、砂糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、みずな、かぶ、ゆず
8	木	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾 レーズン	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、レーズン
9	金	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 フライドポテト	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ、塩昆布
10	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、しいたけ、梅干し
12	月	成人の日				
13	火	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
14	水	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 ライスベーパー せんべい	米、さつまいも、油、ライスベーパー	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、えだまめ
15	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒さくらげ、しょうが、にんにく
16	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、レーズン
17	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 せんべい	米、さつまいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、梅干し
19	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	火	ご飯 豚汁 鶏の唐揚げ グリーンサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり
21	水	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、ごま油、油、米粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ
22	木	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
23	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 ふかしいも	米、砂糖、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
24	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、たまご、みそ、チーズ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、たくあん、塩昆布
26	月	三色そばろ井 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもと りんご煮	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
27	火	さつまいもご飯 のっぺい汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 なべやき	米、油、さつまいも、さつまいも、片栗粉、小麦粉、黒糖	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、鶏肉	フルーツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう
28	水	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンクキン	米、油、ごま油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム	フルーツ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
29	木	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト、オクラ
30	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
31	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ

## 給食室より

新年あけましておめでとございます。  
 本年もどうぞよろしくお願い致します。  
 新しい年が幸せな笑顔あふれる一年でありますように、  
 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

