



1月 給食予定献立表

2020年度 青い鳥学園

都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 屋 食 | | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|----------------|---|--------------------|--------------------------------------|---|---|----------|
| | | | 乳児・幼児 | 小学生 | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力になる |
| 5 | 火 | お茶 マンナビスケット | ご飯 ぶりの照り焼き 金平レンコン わかめの味噌汁 | 牛乳 紅白寒天 | ぶり・かまぼこ 黒豆 味噌 わかめ 牛乳 | しょうが・レンコン 人参 わかめ 玉ねぎ | 米・上白糖・しょうゆ みりん・ごま油 ごま・花魁 寒天・ぶどうジュース | |
| 6 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 春雨スープ | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉・焼売 鶏がらだし 牛乳 鶏卵 | 玉ねぎ・ピーマン パプリカ・たけのこ にら レモン果汁 | 米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・春雨 小麦粉・無塩バター | |
| 7 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 鶏のみそマヨ焼き ほうれん草のお浸し 七草入りかき玉汁 | 牛乳 ジャムパンサンド | 鶏肉・白味噌 揚げ 鶏卵 牛乳 | ミックスベジタブル ほうれん草・人参 七草 かぶ | 米・エッグケア しょうゆ・上白糖 食パン いちごジャム | |
| 8 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | カレーライス ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛肉 牛乳 きな粉 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン | 米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉・なたね油 和風ドレッシング・青りんごゼリー マカロニ・上白糖 | |
| 9 | 土 | 牛乳 星たべよ | 菜飯 焼きそば さつま芋の味噌汁 | 牛乳 きな粉餅せんべい | 豚肉 味噌 牛乳 | 菜めしの素・キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ | 米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・さつま芋 きなこ餅 | |
| 11 | 月 | 成人の日 | | | | | | |
| 12 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 豚肉のりんごソース煮 マカロニサラダ コンソメスープ | 牛乳 アメリカンドック | 豚肉 味噌 コンソメ 牛乳 | 玉ねぎ・しょうが ブロッコリー ミックスベジタブル・人参 パセリ・ケチャップ | 米・アップルジュース しょうゆ・マカロニ エッグケア・アメリカンドック 植物油 | |
| 13 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯/赤魚の煮付け 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁 オレンジ | 牛乳 ホットケーキ | 赤魚・揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 鶏卵 | しょうが・レンコン 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば オレンジ | 米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 みりん・ホットケーキミックス メープルシロップ | |
| 14 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ひじきご飯 干草焼き ほうれん草の和え物 麩の味噌汁 | お茶 フルーチェ | 揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・鶏ミンチ 味噌 牛乳 | ひじき・人参 ねぎ・干し椎茸 インゲン・ほうれん草 玉ねぎ | 米・しょうゆ みりん・なたね油 上白糖・おつゆ麩 フルーチェ | |
| 15 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 豆乳スープ | お茶 たぬきおにぎり | 合挽きミンチ・ツナ ウインナー・豆乳 鶏がらだし 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・白菜 コーン・パセリ・ねぎ | ロールパン・スパゲティ・なたね油 ウスターソース・和風ドレッシング じゃが芋・米・天かす・しょうゆ みりん・ごま油・ごま | |
| 16 | 土 | 牛乳 星たべよ | ねぎ塩豚丼 キャベツのゆかり和え 中華スープ | 牛乳 ビスコ | 豚肉 鶏がらだし 牛乳 | 玉ねぎ・ねぎ レモン果汁・キャベツ 人参・しその香 大根 | 米 ごま 片栗粉 ビスコ | |
| 18 | 月 | 牛乳 ラムネ | ご飯 さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 わかめの味噌汁 | 牛乳 メープル蒸しパン | さば・揚げ 味噌 牛乳 豆乳 | しょうが・キャベツ 切干大根・人参 干し椎茸・わかめ 玉ねぎ・ねぎ | 米・しょうゆ・片栗粉 植物油・上白糖 みりん・なたね油 小麦粉・メープルシロップ | |
| 19 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ゆかりご飯 豚汁うどん ブロッコリーのかにかま和え バナナ | 牛乳 大学芋 | 豚肉・揚げ 味噌 かにかま 牛乳 | しその香・人参 玉ねぎ・大根 ねぎ・ブロッコリー バナナ | 米・うどん・こんにやく しょうゆ・上白糖 さつま芋・なたね油 みりん・黒ごま | |
| 20 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 鶏肉ときのこのさっぱり煮 白菜の昆布和え 豆腐の味噌汁 | 牛乳 ツナサンド | 鶏肉・絹ごし豆腐 味噌 牛乳 ツナ | えのき・エリンギ・椎茸 まいたけ・玉ねぎ・人参 絹さや・白菜 塩昆布・ねぎ | 米・しょうゆ ボン酢 食パン エッグケア | |
| 21 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | 《郷土料理 京都府》 ご飯 さわらの西京焼き 大根と厚揚げのはりはり煮 湯葉のすまし汁 | 牛乳 抹茶クッキー | さわら・白味噌 厚揚げ 湯葉 牛乳 豆乳 | インゲン 大根 水菜 玉ねぎ みつば | 米・みりん 上白糖・なたね油 しょうゆ・小麦粉 有塩バター グリーンティ | |
| 22 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ポタージュ | 牛乳 きな粉バナナ | 合挽きミンチ・木綿豆腐 豆乳 牛乳 きな粉 | 玉ねぎ・ケチャップ ミックスベジタブル・キャベツ パプリカ・人参・コーン パセリ・バナナ | 米・パン粉・なたね油 デミソース・エッグケア コーンクリームスープ クリームシュールールー・上白糖 | |
| 23 | 土 | 牛乳 星たべよ | 鮭きのこピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ | 牛乳 源氏パイ | コンソメ 鮭フレーク 牛乳 | しめじ・玉ねぎ 人参・パセリ ほうれん草 コーン | 米・なたね油 しょうゆ じゃが芋 源氏パイ | |
| 25 | 月 | 牛乳 ラムネ | 他人丼 ひじきの煮物 白菜の味噌汁 バイン缶 | 牛乳 ポップコーン | 鶏卵・豚肉 揚げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・ねぎ のり・ひじき 人参・白菜 バイン缶 | 米・上白糖 みりん・しょうゆ こんにやく・なたね油 ポップコーン | |
| 26 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ わかめスープ | お茶 ぜんざい(さつま芋団子) | 牛肉 鶏がらだし 牛乳 ゆで小豆 | 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 きゅうり・わかめ もやし | 米・しょうゆ 上白糖・ごま油 春雨・なたね油 さつま芋・片栗粉 | |
| 27 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 鶏のマヨコーン焼き ジャーマンポテト コンソメスープ | 牛乳 ココアのパウダーケーキ | 鶏肉・ウインナー コンソメ 牛乳 ヨーグルト | コーン・パセリ アスパラ 玉ねぎ 人参 | 米・小麦粉 エッグケア・じゃが芋 なたね油・ホットケーキミックス マーマレード・ココア | |
| 28 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 白身魚のフライ 豆菜サラダ 麩のすまし汁 | 牛乳 プリン | たら 大豆 牛乳 ホイップ | キャベツ・小松菜 人参・パプリカ 玉ねぎ みつば | 米・小麦粉・パン粉 植物油・とんかつソース エッグケア・花魁 しょうゆ・プリンミックス | |
| 29 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ご飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のじゃこ和え なめこの味噌汁 | 牛乳 マシュマロフレーク | 牛肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース しょうが・ほうれん草 なめこ・ねぎ | 米・糸こんに 上白糖・しょうゆ マシュマロ・無塩バター コーンフレーク | |
| 30 | 土 | 牛乳 星たべよ | ゆかりご飯 あんかけラーメン もやしのさっぱり和え | 牛乳 雪の宿 | 豚肉 鶏がらだし 牛乳 | しその香・椎茸 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・もやし わかめ | 米・中華そば しょうゆ・ごま油 片栗粉・ボン酢 雪の宿 | |

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

