



令和4年 1月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
4	火 😊	鮭の橙焼き(ブロッコリー添え) 筑前煮 なめことわかめの味噌汁 果物(みかん缶)	ごはん		今年も宜しく お願いします 
		おやつ ♪年明けうどん 牛乳			
5	水 😊	大塚にんじんめし お豆腐ナゲット ごま煮浸し かぶの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		大塚にんじん は、濃い鮮紅色 で独特の風味と 甘さがあるのが 特徴で、収穫時 には、80cm~ 120cmにもな ります。
		おやつ ♪南瓜ケーキ 牛乳	お菓子		
6	木	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	卵抜き	白菜は寒くなると 甘みが増しま す。
		おやつ ♪マーラカオ 麦茶	お菓子		
7	金 😊	七草がゆ 鰯の煮つけ 揚げじゃがサラダ 豚肉と玉ねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		七草がゆ 
		おやつ ヨーグルト			
8	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ ビスケット 麦茶			
11	火 😊	ほうとう 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え クラッシュゼリー	麺		ほうとうは山梨 県の郷土料理 で、昔は山梨で は「ほうとうを うてないと嫁に 出せない」と言 う文化もありま した。
		おやつ ♪きな粉おにぎり 牛乳			
12	水	コロッケ 揚げ大豆と南瓜のサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん	成分確認	コロッケは、西 洋料理のクロ ケットを模倣し た日本の洋食の 一つです。
		おやつ ♪ノンエッグクッキー 麦茶			
13	木 😊	白身魚のエスカベージュ カリブロコンサラダ スコッチブロス 果物(りんご)	ごはん		エスカベージュ とはフランス語 で「油で揚げて から酢に漬ける 」という意味 があります。
		おやつ せんべい 牛乳			
14	金 😊	豚丼 切り干し大根のごま和え 根菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		切り干し大根に は食物繊維、カ リウム、ビタミ ンB群などのミ ネラルやビタミ ンが多く含まれ ています。
		おやつ ゼリー			
15	土	チーズサンドはんぺん しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ ビスケット 麦茶			
17	月 😊	かみかみボール ごぼうとコーンのサラダ すまし汁 果物(バナナ)	ごはん		かみかみ メニュー
		おやつ ♪さつま芋のガレット 麦茶	ふかし芋		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
18	火 😊	カレーライス 福神漬け カリブロサラダ フルーツ入りあまおうゼリー	ごはん		カレーには、体を温める効果・体力増強・疲れた体を休めるのに役立つハーブやスパイスがバランスよく配合されています。
	おやつ	せんべい 牛乳			
19	水 😊	たらの磯辺焼き 五目煮びたし いもの子汁 果物(りんご)	ごはん		郷土料理「秋田県」
	おやつ	♪いもあげ 牛乳		大学芋	
20	木	オムレツのトマトソースかけ 肉じゃがカレー味 大根とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	焼き魚トマトソースかけ	「オムレツ」のバリエーションは非常に多く、世界中の様々な料理がオムレツの仲間として扱われています。
	おやつ	♪きな粉豆 牛乳			
21	金 😊	鮭のアップルソースかけ 森のきのこソテー ホワイトスープ 果物(りんご)	ごはん		Book de Lunch「白雪姫」
	おやつ	プリン		ヨーグルトまたはゼリー	
22	土	メンチカツ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
24	月 😊	スパゲティーミートソース キャベツとリンゴのサラダ フルーツヨーグルト	麺		子どもたちに大人気のスパゲティーミートソースはじっくり煮込むのがポイントです。
	おやつ	♪わかめご飯おにぎり 麦茶			
25	火 😊	ケバブ チョバンサラタス(サラダ) バブチュ Cholパス(スープ) ヨーグルト	ごはん		世界の料理「トルコ」
	おやつ	♪いちごジャムクッキー 牛乳		お菓子	
26	水 😊	赤飯 鶏の唐揚げ 野菜ゴマサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(いちご)	ごはん		お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳			
27	木	ツナとチーズの厚焼き玉子 もやしのおかか和え じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	煮魚	卵焼きに砂糖を加えるとふっくらと柔らかく仕上げる役目があり、塩を入れるのは、卵を固めやすくする役目があります。
	おやつ	♪ツナサンド 牛乳			
28	金 😊	鯖の利休焼き とふの粉の煮物 豚汁 果物(バナナ)	ごはん		とふの粉は、高野豆腐を作ったときにできる、「切りくず」です。
	おやつ	ヨーグルト			
29	土	コロッケ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
31	月 😊	ハヤシライス 白菜のサラダ フルーツカクテル	ごはん		ハヤシライスは日本生まれの洋食です。
	おやつ	ビスケット 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

あけましておめでとうございます。今年もおいしくて安全で、子どもたちが給食の時間を楽しく過ごせるように、心を込めて作りたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



