

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食
		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	調味料	3時おやつ	
01 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 切り干しだいこんのナムル みそ汁(しじみ)	バナナ 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳ラブ、さけ、ウインナー、しじみ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ ウインナーボール	トマトリゾット 麦 茶
02 (火)	おこわ(大豆・鶏肉) ハンバーグ 南瓜の甘煮 大根と三つ葉のすまし汁	いちご 米、干しうどん、もち米、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、いわし、大豆(ゆで)、鶏もも肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ、みつば、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、本みりん、ナツメグ、こしょう	ハイハイ牛乳・ラブ お茶・麦茶 つみれうどん	鶏 ごはん 麦 茶
03 (水)	ごはん エビケチャップ 中華和え 中華スープ・若布	ポンカン 米、干しうどん、揚げ玉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、えび(むき身)、木綿豆腐	ぼんかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ピーラー、わかめ(生)、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、りんご酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、コンソメ、かつお・昆布だし汁	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ ぶっかけうどん	ツナマカロニコンソメ 麦 茶
04 (木)	豆乳パン ハニースパイシーチキン カレー風味サラダ もやしのスープ	バナナ 米、フレンチドレッシング(乳化型)、はちみつ、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ おやつビビンバ	昆布ごはん 麦 茶
05 (金)	豚汁うどん さつま芋の甘煮 きゅうりとツナの酢の物 いちご	干しうどん、さつま芋、米、さといも、砂糖、ごま油、油	牛乳ラブ、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、油揚げ	いちご、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ ケチャップライス	炒り子菜飯 麦 茶
06 (土)	カレーライス・簡単 トマトのサラダ(とうもろこし) みかん	米、じゃがいも、油	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、コーン、さやいんげん	カレールー、酢、食塩、こしょう	ハイハイ牛乳大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
08 (月)	麻婆うどん(野菜入り) じゃがベーコン バナナ	じゃがいも、米、干しうどん、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚ひき肉、えび(むき身)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、パセリ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう	ハイハイ牛乳大豆 牛乳・ラブ エビピラフ	リゾット 麦 茶
09 (火)	ハヤシライス・牛肉 キャベツの昆布サラダ 豆乳ヨーグルトアロエ	米、食パン、じゃがいも、油、ごま油	ソーフールプレーン、牛肉(もも)、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ	ミレービスケット 牛乳・ラブ 葡萄ジュース ミニトースト(食パン)	鮭 菜 飯 麦 茶
10 (水)	ごはん 鶏のから揚げ 五目野菜のお浸し なめこ味噌汁・とうふ揚げ	かんぺい 米、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳ラブ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かんぺい、緑豆もやし、なめこ、こまつな、板こんにゃく、にんじん、ぜんまい、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、酒	星たべよ 牛乳大豆 牛乳・ラブ ケーキ	しょうゆスパゲティ 麦 茶
12 (金)	ツイン 鶏肉のアップルソース 人参の甘煮(ブロッコリー) 赤・黄・青のスープ	バナナ 米、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、生湯葉、油揚げ	バナナ、にんじん、トマト、ブロッコリー、りんご、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、酒、食塩、白こしょう、塩(精製塩)	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ きつねごはん	炒り子飯 麦 茶
13 (土)	鶏ごはん 具沢山汁 みかん	米、じゃがいも	牛乳ラブ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん		ハイハイ牛乳大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
15 (月)	ごはん 鱈の幽庵焼き 白菜と昆布の酢の物 ごぼうのみそ汁	みかん 米、砂糖	牛乳ラブ、さくら、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、ゆず果汁、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ハイハイ牛乳大豆 牛乳・ラブ ココアカップケーキ	雑 炊 麦 茶
16 (火)	カレーライス・ビーフ かぶサラダ 豆乳ヨーグルトアロエ	米、生中華めん、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、ごま油	牛肉(肩ロース)、焼き豚、牛乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、コーン、キャベツ、わかめ、ピーマン、ねぎ、にら、かぶ葉付き、レモン	中華スープ、カレールー、食塩、こしょう	ミレービスケット ミルク大豆 お茶・麦茶 塩焼豚ラーメン	鮭 若 布 ぐ はん 麦 茶
17 (水)	ミネストローネうどん 煮豆 ポテトサラダ(ハム・マカロニ) はるみ	干しうどん、じゃがいも、米、砂糖、マヨドレ、マカロニ、油、ごま	牛乳ラブ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、ベーコン、ハム、さけ(塩)	はるみ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぶ葉付き、コーン、セロリー、にんにく	食塩、酒、コンソメ	星たべよ 牛乳大豆 牛乳・ラブ 鮭おにぎり	豚 井 麦 茶
18 (木)	野菜パン タンドリーチキン(ヨーグルト) 南瓜の甘煮 かぶのスープ	バナナ 米粉パン、強力粉、砂糖、なたね油	牛乳ラブ、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、かぶ、かぼちゃ、かぶ葉付き、にんじん、にんにく	しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 豆パン	にんにくチャーハン 麦 茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食
		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	調味料	3時おやつ	
19 ( 金 )	エスニック牛挽き肉丼 (ほうれん草ともやしのごま和え 船場汁 いちご)	米、ごま、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、牛ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	だいこん、いちご、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこねぎごはん	カレーピラフ  麦 茶
20 ( 土 )	みそ煮込みうどん (さつま芋の甘煮 みかん)	干しうどん、さつまいも、砂糖	牛乳ラブ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん	ミレービスケット 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
22 ( 月 )	菜の花スパゲティー (ほうれん草のサラダ コーンスープ(わかめ) みかん)	スパゲティー、米、マヨドレ、オリーブ油、油	牛乳ラブ、鶏もも肉、鶏ひき肉、しらす干し	みかん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、なばな、わかめ、にんにく、パセリ	ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ チキンピラフ	みそ雑炊  麦 茶
24 ( 水 )	シークレットメニュー (ほうれん草のナムル(もやし) 豆腐スープ(にら) せとか)	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳ラブ、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵	にんにく、りんご、玉ねぎ、レモン、ほうれん草、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だし、の素、食塩	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ プリン	レタスチャーハン  麦 茶
25 ( 木 )	豆乳パン (白身魚のフライ ゆで野菜 かぶのスープ)	米、パン粉、ひまわり油、小麦粉、砂糖	牛乳ラブ、かじき、卵、ベーコン、油揚げ	バナナ、かぶ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ葉付き、刻みこんぶ	食塩、しょうゆ(うすくち)、みりん、コンソメ	クラッカー 牛乳・ラブ 昆布ご飯	五目御飯  麦 茶
26 ( 金 )	キーマカレー (パリパリサラダ イギリス風ランチ・スープ デコポン)	米、小麦粉、なたね油、コーンフレーク、ごま油	牛乳ラブ、牛ひき肉、ベーコン、バター	デコポン、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、黄ピーマン、ピーマン、いんげん、ビュレ、にんにく、しょうが	ケチャップ、食酢	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ふわふわケーキ	ツナ入り菜飯  麦 茶
27 ( 土 )	焼きそば (もやしのスープ みかん)	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、ベーコン	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、コンソメ、食塩	ミレービスケット 牛乳 ビスケット	* 補食はありません

◎ 2月のシークレットメニューは24日です。タレにつけて焼いたものをご飯にのせていただきます。

◎ 絵本の献立は、22日の菜の花スパゲティーです。 ひこざさんとなのはな 木村晃彦作.福音館

2月になると春も間近ですが、今年の寒さでは積雪も予想され、まだまだ寒さが続くものと思われま。

今月は和歌山から、出盛りのかんきつ類を取り寄せ、早春の味を楽しみながらビタミンCを十分に摂取して

風邪の予防に努めたいと思います。

緊急事態宣言が奏功しコロナ騒動が下火になることを祈りつつ、給食が感染源にならないよう

気を引き締めて務めてまいります。