

令和4年

# 1月の献立表



《給食目標》 食べものはたらきをしまししょう

松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				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	
12	水	ごはん	根菜煮・みかん チンゲンサイのレモン和え	牛乳	米・さとう・油・みりん・さとう・油	とり肉・さつま揚げ・ツナ缶・牛乳	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・チンゲンサイ・きゅうり・レモン果汁・みかん
13	木	ごはん	すき焼き風煮・なばなの和え物 すりおろしりんごゼリー	牛乳	米・さとう・油・ごま油・ごま・すりおろしりんごゼリー	ぎゅう肉・焼き豆腐・焼き麩・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき・はくさい・ねぎ・キャベツ・なばな
14	金	ごはん	さんまのかば焼き 切干大根煮・しめじのみそ汁	牛乳	米・片栗粉・油・さとう・みりん	さんま・さつま揚げ・豆腐・みそ・牛乳	切干大根・にんじん・しめじ・玉ねぎ・ねぎ
17	月	ごはん	豚肉のソースマリネ 玉ねぎのスープ・国産いちごゼリー	牛乳	米・油・さとう・国産いちごゼリー	ぶた肉・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・はくさい・乾燥パセリ
18	火	ごはん	さけのマヨネーズ焼き 和風大根サラダ・白菜のみそ汁	牛乳	米・マヨネーズ・さとう・ごま油・ごま	さけ・みそ・ハム・花かつお・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・コーン・乾燥パセリ・だいこん・きゅうり・にんじん・はくさい・ねぎ
19	水	ごはん	とり塩レモン・マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳	米・油・さとう・マカロニ・マヨネーズ	とり肉・塩昆布・ハム・豆腐・牛乳	レモン果汁・きゅうり・みかん缶・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
20	木	カレーライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・みかん缶・もも缶・パイナップル
21	金	ごはん	チキンカツ・ポイル野菜 玉ねぎのすまし汁	牛乳	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
24	月	ごはん	マカロニグラタン しそ和え・豆腐入りスープ	牛乳	米・マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉	とり肉・牛乳・とろけるチーズ・ベーコン・豆腐	玉ねぎ・ローリエ・乾燥パセリ・キャベツ・にんじん・しそ・はくさい
25	火	ごはん	さわらのみそ煮・いもこ汁 なばなのごまマヨネーズ和え	牛乳	米・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま・さといも	さわら・赤みそ・牛乳	しょうが・なばな・キャベツ・にんじん・りんご・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
26	水	中華飯	中華飯 そぼろ和え・りんご	牛乳	米・油・さとう・片栗粉・ごま油・みりん	ぶた肉・なると・ツナ缶・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが・キャベツ・りんご
27	木	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・みだくさんスープ	牛乳	米・油・さとう・パン粉	合びき肉・調整豆乳・みそ・塩昆布・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・乾燥パセリ
28	金	ごはん	鶏肉のごまからめ のり酢和え・麩入りすまし汁	牛乳	米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・ツナ缶・角のり・まめ麩・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・ごまつな・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ねぎ
31	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ・大根のみそ汁	牛乳	米・油・オレンジマーマレード・マヨネーズ・さとう	とり肉・ハム・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	オレンジジュース・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・玉ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

