

令和6年

1月の献立表



《給食目標》 食べものはたらきをしましょ

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前	前主食			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
4	木	せんべい	カレーライス	カレーライス コールスローサラダ	あられ	こめ・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ	血や肉や骨になるもの 含むき肉・チーズ・牛乳・ハム	体の調子を整えるもの ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・きゅうり
5	金	フルーツ	ごはん	とり塩レモン・えのきのすまし汁 なばなのごまマヨネーズ和え	ビスケット	こめ・油・さとう・マヨネーズ・ごま	とり肉・塩昆布・ハム・豆腐・牛乳	レモン果汁・なばな・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
6	土	ビスケット	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
9	火	フルーツ	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き 和風大根サラダ・玉ねぎのみそ汁	グレーゼリー	こめ・さとう・みりん・ごま油・ごま	とり肉・ハム・花かつお・わかめ・豆腐・みそ・牛乳・セラチン	ケチャップ・にんにく・だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
10	水	チーズ	ごはん	鶏肉のごまからめ のり酢和え・豆腐のすまし汁	せんべい	こめ・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・ツナ缶・角のり・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
11	木	ビスケット	みそ煮込み風うどん	みそ煮込み風うどん オリエンタルサラダ・みかん	おしるこ	干しうどん・みりん・コーンフレーク・油・ごま油・さとう・田舎あられ・片栗粉	とり肉・油揚げ・なると・赤みそ・みそ・ツナ缶・牛乳・こしあん	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・キャベツ・きゅうり・みかん
12	金	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き・ひじきの炒り煮 豆乳みそ汁	ビスケット	こめ・さとう・みりん・油	さけ・ゆで大豆・ひじき・さつまいも・豆腐・調整豆乳・みそ・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
13	土	あられ	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
15	月	せんべい	ツナの和風パスタ	ツナの和風パスタ・わかめスープ フルーツヨーグルトサラダ	ビスケット	スパゲティ・油・ごま・ごま油	ツナ缶・きざみのり・わかめ・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・エリンギ・玉ねぎ・にんじん・にんにく・にら・りんご缶・パイン缶・みかん缶
16	火	フルーツ	ごはん	とんてき風・大根なます キャベツのみそ汁	きなこ蒸しパン	こめ・さとう・油・ごま・米粉	ぶた肉・油揚げ・みそ・牛乳・きな粉・調整豆乳	にんにく・玉ねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ・ねぎ
17	水	あられ	ごはん	豚肉のみそ炒め・小松菜サラダ 麩入りすまし汁	せんべい	こめ・さとう・みりん・油・マヨネーズ・ごま	ぶた肉・赤みそ・ベーコン・まめ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・こまつな・もやし・はくさい・ねぎ
18	木	せんべい	ごはん	しそふりかけ・マカロニグラタン 豆腐入りスープ	あられかりんとう	こめ・マカロニ・油・パン粉・小麦粉・パン粉・田舎あられ・さとう	とり肉・牛乳・チーズ・ウインナー・豆腐	しそふりかけ・玉ねぎ・エリンギ・ローリエ・パセリ・キャベツ・にんじん
19	金	ビスケット	ごはん	さけのごまみそ焼き ほうれん草サラダ・豆腐のすまし汁	せんべい	こめ・さとう・みりん・ごま・マヨネーズ	さけ・みそ・ツナ缶・豆腐・牛乳	白ねぎ・ほうれん草・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
20	土	せんべい	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
22	月	フルーツ	わかめごはん	わかめごはん・キャベツスープ 豚肉のソースマリネ	揚げパン	こめ・油・さとう・ロールパン	わかめ・ぶた肉・ベーコン・豆腐・牛乳・きな粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・ケチャップ・キャベツ
23	火	あられ	ごはん	さわらの竜田揚げ・白菜のすまし汁 みそドレッシングサラダ	ウエハース ビスケット	こめ・片栗粉・油・さとう	さわら・ハム・みそ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ねぎ
24	水	せんべい	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ・りんご	お茶ホットケーキ	こめ・油・さとう・みりん・片栗粉・マヨネーズ・ケーキミックス・バター	厚揚げ・ぶたひき肉・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ・コーン缶・りんご・抹茶
25	木	せんべい	ビビンバ	ビビンバ 型抜きレアチーズ	あられ	こめ・さとう・みりん・ごま油・油・ごま	ぶたひき肉・卵・赤みそ・ベーコン・豆腐・型抜きレアチーズ・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ
26	金	あられ	ごはん	ぶりの煮つけ・なばなの和え物 いもこ汁	ビスケット	こめ・みりん・さとう・油・ごま油・ごま・里芋	ぶり・ハム・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・なばな・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
27	土	ビスケット	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
29	月	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグカレー風味・しそ和え みだくさんスープ	あられ	こめ・パン粉	含むき肉・調整豆乳・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・にんじん・しそふりかけ・もやし・パセリ
30	火	ビスケット	ごはん	すき焼き風煮 マカロニサラダ・バナナ	黒糖ういろ	こめ・さとう・油・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・黒砂糖・片栗粉	ぎゅう肉・焼き豆腐・焼き麩 又はもち麩・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・きゅうり・キャベツ・バナナ
31	水	あられ	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き マセドアンサラダ・大根のみそ汁	せんべい	こめ・さとう・みりん・じゃが芋・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ・のむヨーグルト	しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのみヨーグルトを飲みます。

※園での手作りおやつの日には、マークがついています。

【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】

【給食に使用する主要食材の産地を、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

