

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う

松阪市子ども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名		午後おやつ	材 料 名			
						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4	木	カレーライス	カレーライス	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ・さとう・マヨネーズ	あいびきにく・チーズ・ハム・ぎゅうにゅう	ローリエ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・きゅうり
5	金	ごはん	とりしおレモン えのきのすまし汁 なばなのごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・あぶら・さとう・マヨネーズ・こま	とりにく・しおこんぶ・ハム・とうふ・ぎゅうにゅう	レモンかじゅう・なばな・キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ	
6	土	とりにんばんうどん	とりにんばんうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ	
9	火	ごはん	とりにくのケチャップやき たふぐだいこんサラダ たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう	グレープゼリー	こめ・さとう・みりん・ごまあぶら・こま	とりにく・ハム・はなかつお・わかめ・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう・ゼラチン	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・たまねぎ・ねぎ・こなかんでん・ぶどうジュース	
10	水	ごはん	とりにくのごまからめ のりずあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・みりん・こま	とりにく・ツナ・かくりのり・とうふ・ぎゅうにゅう	しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
わしよくのひ (おしょうがつのぎょうじょくです。くろまめとたつくり、れんごんのはいったちくせんにてです)									
11	木	さけわかめごはん	くろまめとござかなのあげに ちくせん・みかん	ぎゅうにゅう	おしるこ	こめ・むぎ・さといも・さとう・あぶら・かたくりこ・いなかあられ	ぎゅうにゅう・わかめ・さけ・とりにく・くろまめ・ござかな・こしあん	れんごん・にんじん・ごぼう・しいたけ・こんにやく・みかん	
わしよくのひ (おしょうがつのぎょうじょくです。なます、さけにいりたまごをのせてやきます)									
12	金	むぎいりごはん	さけのきみやき こうはくなます・ごもくじる	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・さとう・こま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・さけ・たまご・ツナ・とりにく	だいごん・にんじん・はくさい・こまつな	
13	土	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	せんべい	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ	
15	月	むぎいりごはん	マーボーとうふ ごしきあえ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・こま	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・ハム	たまねぎ・にんじん・しいたけ・にんにく・しょうが・とうもろこし・ほうれんそう・だいごん・ねぎ	
16	火	むぎいりごはん	コーンシューマイ じゃがいものカレーそばろに てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう	きなこむしパン	こめ・むぎ・こま・さとう・じゃがいも・あぶら・こめこ	ぎゅうにゅう・ござかな・かつおぶし・のり・シューマイ・とりにく・きなこ・ちようせいとうにゅう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにやく	
17	水	こくとうパン	かじきのマスタードやき かぶとしめじのクリームに いちご	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・あぶら・バター・こむぎこ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・かじき・ベーコン	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・えだまめ・いちご	
18	木	むぎいりごはん	ととときみそおでん ししゃもフライ キャベツのおおじそあえ	ぎゅうにゅう	あられ かりんとう	こめ・むぎ・さとう・あぶら・さといも・いなかあられ	ぎゅうにゅう・ウイナー・みそ・ししゃも・ちくわ	だいごん・にんじん・キャベツ・こんにやく	
19	金	カレーピラフ	かぼちゃコロッケ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・あぶら・じゃがいも・コロッケ	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリー・トマト・とうもろこし	
20	土	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・なると・あぶらあげ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
22	月	むぎいりごはん	さわらのにつけ こやどうふのたまごとじ はくさいのしそあえ	ぎゅうにゅう	あげパン	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・さとう・ロールパン	ぎゅうにゅう・こやどうふ・かまぼこ・たまご・さわら・きなこ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しいたけ・しょうが・はくさい・こんにやく	
23	火	むぎいりごはん	うれしのだいこんとぶりのうまに なばなのあえもの	ぎゅうにゅう	ウエハース ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶり・ツナ	しょうが・だいごん・にんじん・なばな・とうもろこし・キャベツ・こんにやく	
せんごくがっこうきゅうじょくしゅうかん 1月24日～30日 <メキシコリょうり> ビタパンにまめいりミートソースをはさんでたべましょう。									
24	水	ビタパン	まめいりミートソース マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	お茶 ホットケーキ	ビタパン・こむぎこ・あぶら・さとう・マカロニ・じゃがいも・ケキミックス・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく・レツドキドニー・ベーコン・ひよこまめ・ヨーグルト・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・まっちゃん	
25	木	むぎいりごはん	せんべいじる ホタテのレモンふうみ プロッコリーのわかかあえ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・せんべい	ぎゅうにゅう・ホタテ・とりにく・かつおぶし	レモン・ごぼう・にんじん・しめじ・はくさい・ねぎ・プロッコリー	
<てづくりデザート> みくものいちじくをつかたてづくりカップケーキです。									
26	金	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがいため いたかさんきくらげスープ こめこてづくりいちじくケーキ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう・はるさめ・こめこ・コーンスタチ・ジャム	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・きくらげ・にら・もやし	
27	土	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	せんべい	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
<みえけんいせしのぎょうじょくしゅうかん 1月29日～30日> いせうどんにいせあらめのサラダです。									
29	月	あおなごはん(しょう)	いせうどん はながたはんぺん いせあらめとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺん・あらめ・チーズ	ねぎ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	
ちやちやもランチ (まつさかうしをつかた「すきに」にまつさかしのぎょうじょくしゅうかんの「あいませ」です。)									
30	火	むぎいりごはん	まつさかうしのすきに あいませ	ぎゅうにゅう	こくとう ういろ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・こむぎこ・くろさとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ・ちくわ	たまねぎ・はくさい・ねぎ・だいごん・にんじん・れんごん・しいたけ・こんにやく	
31	水	コッパパン	マカロニグラタン わふうポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・マカロニ・あぶら・さつまいも・ジャム	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・ウイナー	たまねぎ・にんじん・しめじ・とうもろこし・こまつな・だいごん	

※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、松阪市子ども未来課のHPにも掲載しています。】

