

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				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
16	金	ロールパン マカロニグラタン 茹で野菜(人参・きゅうり) キャベツスープ オレンジ	牛乳 きつねうどん	ロールパン、マカロニ 油、マヨネーズ 小麦粉、パン粉 うどん 砂糖	鶏小間肉、豆乳 粉チーズ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、もやし、パセリ ねぎ	塩、だし汁 しょう油、みりん コンソメ
17	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいものそぼろ煮 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	米、油、砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 黒砂糖 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 味噌、鶏ひき肉 ちくわ、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、グリーンピース わかめ	しょう油 だし汁 塩
18	日						
19	月	ごはん レバーのカレー揚げ 五目煮豆 味噌汁(切干大根・小松菜) いよかん	牛乳 石垣まんじゅう	米 砂糖 さつまいも、小麦粉 油、白ごま 片栗粉	豚レバー、大豆水煮 味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、切干大根、小松菜	カレー粉 しょう油 みりん、塩、だし汁
20	火	ごはん れんこんのつくね焼き キャベツのおかか和え 清汁(麩・ほうれん草) りんご	牛乳 コーンマヨトースト	米、パン粉、油 麩 食パン、マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉、味噌 花鰹 牛乳	れんこん、ねぎ キャベツ、にんじん ほうれん草 ホールコーン、たまねぎ	塩、だし汁、しょう油
21	水	きのこうどん 鶏肉のマーマレード焼き カレーきんぴら りんご	牛乳 ケチャップライス	うどん 油、じゃがいも 米 マーマレードジャム	鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん ねぎ、ピーマン グリーンピース たまねぎ	だし汁、しょう油 みりん、塩 酒、カレー粉 ケチャップ、コンソメ
22	木	ジャムサンド クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ラーメン	食パン、小麦粉 じゃがいも 油、砂糖 中華麺 いちごジャム	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳 豆乳	にんじん、たまねぎ ホールコーン、きゅうり、ひじき わかめ、ねぎ	コンソメ、塩 酢、しょう油 鶏がらスープ
23	金	ビビンバ丼 春雨サラダ 清汁(豆腐・わかめ) りんご	牛乳 きなこポーロ	米、ごま油、砂糖 春雨、油 小麦粉 白ごま	豚ひき肉、味噌 絹豆腐 きなこ 牛乳 豆乳	ほうれん草、にんじん、だいこん きゅうり、ホールコーン わかめ	しょう油、塩 酢 だし汁 ベーキングパウダー
24	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	牛乳 フライドポテト	米、油、ごま油 砂糖、さつまいも じゃがいも 片栗粉	豚小間肉 味噌 牛乳	ピーマン、もやし、たまねぎ わかめ、しょうが パセリ	塩、だし汁 しょう油 みりん
25	日						
26	月	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ りんご	牛乳 胡麻味噌焼きおにぎり	ロールパン、油 砂糖、じゃがいも 米、白ごま	豚小間肉、豆乳 味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、わかめ、ホールコーン	コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース しょう油、みりん 酢
27	火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの胡麻和え わかめスープ いよかん	牛乳 きなこのパンケーキ	米、砂糖、小麦粉 油 ホットケーキミックス	さば きなこ、豆乳 牛乳 味噌	しょうが、ひじき、もやし にんじん、わかめ、ねぎ	酒、しょう油 塩、鶏がらスープ
28	水	チキンカレー 青菜としらすのサラダ りんご	牛乳 焼そば	米、小麦粉 じゃがいも やきそば麺 砂糖、油 バター	鶏小間肉、しらす 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし 青のり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩 しょう油

2日(金) 節分の行事食です。

9日(金) お誕生日会です。

15日(木) おやつは、多文化おやつです。

