

1月 給食献立表

認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 連携献立 郷土料理・ご当地グルメ	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
4	火	ハヤシライス 野菜サラダ ポテトスープ	(お菓子) けんさ焼き	米 じゃがいも 豚肉 ハム ウィンナー 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー もやし とうもろこし
5	水	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁	(みかん) マカロニきな粉	米 マカロニ 豚肉 シーチキン とうふ 人参 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ エリンギ なら ブロッコリー もやし えのき しめじ ねぎ
6	木	ちらし寿司 ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁	(棒チーズ) うどん、お雑煮	米 おふ うどん もち ぶり 鶏肉 油あげ とうふ かつお節 人参 大根 ゆず 干しいたけ 昆布 三つ葉 ねぎ 小松菜
7	金	金魚飯 うの花煮 青菜和え 沢煮椀	(焼きソーセージ) 七草おにぎり	米 麦 ごま 鶏肉 油あげ おから ハム じゃこ 人参 大根 干しいたけ キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし ごぼう 切り干し大根 生姜 七草
8	土	ピラフ さつまいのオレンジ煮 ツナサラダ 白菜スープ	(バナナ) 昆布おにぎり	米 さつまいも ベーコン シーチキン 人参 玉ねぎ とうもろこし レタス もやし ブロッコリー オレンジ 白菜 なら 切り干し大根 塩っぺ
11	火	ごはん 魚のおろしソースがけ ゆず入り大根なます とうふ汁	(トースト) 胡麻せんべい 牛乳	米 麦 ごま 強力粉 薄力粉 砂糖 油 魚 油あげ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ゆず えのき しめじ ねぎ
12	水	麦ごはん スタミナ納豆 磯辺和え 僧兵汁(三重)	(みかんヨーグルト) ホットドック 牛乳	米 麦 里芋 ロールパン 豚肉 厚あげ とうふ ウィンナー 牛乳 人参 にんにく 生姜 なら ほうれん草 もやし キャベツ れんこん 白菜 干しいたけ とまと
13	木	ごはん 切干大根の煮物 ゆかり和え みそ汁	(蒸しパン) チリコンカンご飯	米 豚肉 油あげ ハム 大豆 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 切り干し大根 いんげん ごぼう もやし ブロッコリー
14	金	麦ごはん 魚のカレー焼き キャロットラペ 青菜和え 芋煮汁	(ふかし芋) にゅう麺	米 麦 小麦粉 オリーブ油 里芋 そうめん 鮭 鶏肉 シーチキン 厚あげ とうふ かまぼこ 人参 大根 レモン ほうれん草 キャベツ 白菜 干しいたけ えのき しめじ ねぎ
15	土	ピピンバ ナムル 中華スープ バナナ	(リンゴ) 夕焼けおにぎり	米 豚肉 焼き豚 じゃこ 人参 玉ねぎ 切り干し大根 もやし ひじき ぜんまい にんにく ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 切り干し大根 なら えのき きくらげ
17	月	麦ごはん 豚と大根のみそ煮 白和え エリンギ汁	(マカロニきな粉) おからかりんとう スキムミルク	米 麦 小麦粉 油 豚肉 厚あげ とうふ おから スキムミルク 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ひじき エリンギ 白菜 しめじ えのき 油あげ ねぎ
18	火	ごはん マーボー豆腐 ビーフンサラダ もずくスープ	(バタートースト) ほうれん草とベーコン のスパゲッティ	米 ビーフン 豚肉 とうふ 焼き豚 人参 玉ねぎ 切り干し大根 なら にんにく 生姜 もやし キャベツ きくらげ もずく えのき
19	水	麦ごはん 魚の香味焼き 野菜の梅昆布和え ざぶ汁(宮崎)	(蒸しかぼちゃ) 鮭のおにぎり	米 麦 じゃがいも 鮭 厚あげ 人参 大根 にんにく 生姜 キャ ベツ もやし ブロッコリー ねぎ 干しいたけ ごぼう かぼちゃ 梅干し 塩っぺ
20	木	おべんとうの日	(おかし) ちぎりパン	強力粉 バター スキムミルク
21	金	麦ごはん 南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 スキー汁	(バナナ) ポパイケーキ 牛乳	米 麦 片栗粉 さつまいも バター 魚 豚肉 油あげ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり かぼちゃ ごぼう ねぎ ほうれん草 糸こんにゃく
22	土	ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 わかめスープ	(デコボン) わかめおにぎり	米 春雨 ごま 豚肉 ハム 人参 切り干し大根 白菜 きくらげ エリンギ 小松菜 キャベツ ブロッコリー わかめ もやし えのき 生姜
24	月	麦ごはん チキンチキンごぼう りっちゃん元気サラダ 切り干し大根スープ	(きな粉蒸しパン) フリッツ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 鶏肉 ハム 牛乳 人参 切り干し大根 ごぼう いんげん キャベツ とまと きゅうり 豆苗 にんにく えのき もやし しめじ なら パジル
25	火	ごはん インド煮 昆布和え 鮭ののっぺい汁	(棒チーズ) 塩焼きそば	米 じゃがいも 里芋 焼きそば 鮭 豚肉 厚あげ さつま揚げ ウィンナー 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 切り干し大根 ほうれん草 干しいたけ えのき しめじ ねぎ なら
26	水	麦ごはん すき焼き もずく酢 くすし豆腐の中華スープ	(マカロニきな粉) ひじきおにぎり	米 麦 豚肉 焼きとうふ とうふ 油あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 春菊 白ネギ 白菜 ブロッコリー 切り干し大根 もずく 豆苗 きくらげ しらたき えのき ひじき いんげん
27	木	ごはん 豚とレンコンの炒め物 ロマネスコの梅和え しめじ汁	(みかん) ミルクビスケット 牛乳	米 小麦粉 バター コーンスターチ 油 豚肉 とうふ スキムミルク 人参 玉ねぎ 大根 れんこん ロマネスコ キャベツ もやし ブロッコリー しめじ ねぎ えのき
28	金	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え 豚汁	(焼きソーセージ) ヨーグルトケーキ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ バター 魚 豚肉 厚あげ とうふ ヨーグルト 納豆 人参 大根 ほうれん草 豆苗 キャベツ えのき しめじ ねぎ バナナ 糸こんにゃく
29	土	カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ	(ふかし芋) ゆかりおにぎり	米 じゃがいも 豚肉 シーチキン ウィンナー 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし レタス キャベツ 白菜 しめじ にんにく えのき ゆかり レモン
31	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ 梅おかか和え けんちん汁 バナナ	(トースト) やせうま 牛乳	米 麦 片栗粉 里芋 魚 油あげ とうふ 人参 大根 キャベツ もやし ほうれん草 干しいたけ 白菜 れんこん バナナ

1月においしい益田の食べ物

ゆずは『捨てる場所がない』と言われ、果皮、果汁、果肉、すべて食べることができます。ゆずの皮に多く含まれているビタミンCは、風邪の予防、疲労の回復、肌荒れ改善などの効果があります。また、益田市産のゆずは鮮やかな黄色で、香りが高いのが特徴です。