

日 曜	献立名	食 材	お や つ
4 土	お弁当の日 給食なし		せんべい
6 月	ごはん 紅白なます シューマイ ふりかけ 小松菜ときのこの味噌汁	わかめご飯の素1 大根30 人参3 酢5 砂糖4 ごま1 シューマイ ふりかけ 小松菜15 しめじ8 えのき8 人参10 長ネギ1 味噌8 いらこ2	人参蒸しパン ミックス粉10 チーズ5 人参4 牛乳13
7 火	ごはん 春巻き ミモザサラダ ポークビーンズ	春巻き25 油3 きゃべつ30 きゅうり20 人参6 コーン8 卵15 マヨネーズ8 豚肉20 水煮大豆15 ジャガイモ30 玉ねぎ20 人参10 トマト缶10 塩・こしょう	七草がゆ せり なすな すずな すずしろ ほとけのざ ごきょう はこべら
8 水	始業式 わかめごはん 雑煮 松風焼き クーフイリチー (沖縄の郷土料理)	鶏小間10 大根30 人参6 ごぼう10 白菜30 かまぼこ3 里芋30 すいとん3 小葱2 薄口醤油4 鰹節0.2 鶏ひき肉60 しょうが1 長ネギ20 ごま4 あおさ粉0.2 パン粉6 水6 みそ1.8 みりん2 酒2 砂糖0.6 豚肉25 人参10 昆布25 油揚げ2 いんげん5 砂糖3 みりん3 酒5 醤油6 ごま油1	栗きんとん さつま芋70 栗甘露煮1個 かつお 砂糖18
9 木	きつねうどん ほうれん草とツナのサラダ 磯部揚げ みかん	うどん種100 油揚げ10 砂糖8 醤油8 かまぼこ7 わかめ1 長ネギ1 みりん1 醤油3 かつお節4 ほうれん草30 もやし20 人参10 ツナ10 砂糖1.5 醤油1.5 酢1.5 サラダ油1.5 ちくわ1本 青のり0.5 天ぷら粉5 みかん	ごまチーズおにぎり ごま1 チーズ5
10 金	鏡開き ごはん 野菜スープ ちゃんちゃん焼き ブロッコリーの白和え (宇城市バジコンテストより)	じゃが芋20 玉ねぎ20 人参5 長ネギ1 コンソメ5 鮭50 玉葱15 人参10 キャベツ10 しめじ5 えのき5 ピーマン2 砂糖1 味噌4 パター2 ブロッコリー40 コーン10 赤パプリカ5 絹ごし豆腐30 みそ3 砂糖2 すりごま2	ぜんざい 小豆12 小麦粉10 白玉粉5 砂糖8
11 土	ごはん フロッコリーサラダ とり天 わかめの味噌汁	ブロッコリー40 人参5 ドレッシング3 とり天50 油5 わかめ1 人参5 油揚げ1 小ねぎ1 いらこ2 みそ8	ビスケット
14 火	ごはん きゃべつの胡麻和え 筑前煮 ほうれん草の味噌汁	きゃべつ40 人参6 もやし10 醤油1.5 砂糖0.5 すりごま1 鶏肉25 大根20 里芋30 ごぼう15 レンコン10 人参10 こんにゃく10 厚揚げ20 干し椎茸1 キヌサヤ8 砂糖3 濃口5 薄口5 みりん2 玉ねぎ20 えのき10 人参6 ほうれん草10 油揚げ1 いらこ3 味噌5	じゃがいもち じゃがいもち50 片栗粉3 マーガリン3 チーズ10
15 水	おにぎりの日 (ぞう・くま・うさぎ) 焼きそば ブロッコリーの和え物 きのこの中華スープ	焼きそば種50 きゃべつ20 玉ねぎ10 人参10 豚肉20 もやし10 青のり1 焼きそばソース6 ブロッコリー30 人参5 ごま1 薄口しょうゆ2 みりん1 小松菜15 しめじ8 えのき10 人参10 小葱1 醤油 コンソメ	(沖縄のおやつ) サーターアランダギー 薄力粉23 卵8 砂糖12 サラダ油0.8 A-キダガバダ-0.3 揚げ油
16 木	ごはん れんこんサラダ 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	じゃが芋50 玉ねぎ30 人参20 豚肉15 こんにゃく20 角天4 厚揚げ20 グリーンピース1 砂糖1 酒2 みりん2 醤油2 豆腐20 えのき10 カットワカメ1 小ねぎ1 いらこ2 味噌8	スープパスタ スパゲティ10 コーンクリーム缶8 パセリ
17 金	ナン グリーンサラダ バターチキンカレー トマトスープ(宇城市バジコンテストより)	ナン レタス10 胡瓜10 人参5 ゆで卵40 ドレッシング 鶏肉30 玉ねぎ25 人参12 ヨーグルト50 カレー粉 ニンニク 生姜 トマト缶6 バター5 生クリーム4 醤油 玉ねぎ10 人参10 ベーコン7 キャベツ10 じゃが芋15 トマト缶50 コンソメ 砂糖 ケチャップ18 みりん9	塩昆布おにぎり 塩昆布5 ごま油5 塩少々 いらこ1
18 土	ごはん もやしの炒め物 ししゃもの天ぷら 玉ねぎの味噌汁	もやし40 コーン5 人参5 油 塩 しょうゆ ししゃも 天ぷら粉 油 玉ねぎ20 わかめ1 人参6 油揚げ1 小ねぎ1 いらこ2 みそ8	せんべい
20 月	ごはん 切り干し大根のサラダ 麻婆豆腐 小松菜のスープ	切り干し大根5 人参5 きゅうり10 濃口2 砂糖1 マヨネーズ5 合挽き肉20 豆腐60 人参10 玉ねぎ20 ニラ4 にんにく1 生姜1 赤味噌5 みりん3 片栗粉3 小松菜20 人参5 玉ねぎ20 鶏がら3 コンソメ1	ブルーベリーホイップパン ロールパン1個 プルプルリッパ5 ホイップ5
21 火	ごはん 小松菜のおかかサラダ 白身魚の磯辺揚げ 小袖団子汁	小松菜30 もやし20 人参8 酢2.5 砂糖1.5 サラダ油2.5 かつお節1 白身魚70 小麦粉5 卵5 青のり0.3 油4 醤油3 小麦粉10 スキムミルク3 さつま芋20 鶏肉15 大根15 人参8 干し椎茸1 ごぼう5 油あげ5 こねぎ2 いらこ2 みそ8	コーントースト 食パン1/2 マヨ3 コーン6 マーガリン2
22 水	ごはん バラエティサラダ 豚肉と里芋のカレー煮 きのこの薄くずスープ	ブロッコリー30 きゅうり20 ちくわ5 かまぼこ5 人参5 ごま1 コーン5 マヨネーズ5 豚肉25 生姜1 里芋40 人参10 大根20 こんにゃく15 厚揚げ10 インゲン5 高野豆腐7 砂糖3 みりん3 醤油3 カレー粉0.3 しめじ10 えのき7 青梗菜20 人参5 中華味1 酒2 塩少々 片栗粉2	ふかし芋
23 木	ごはん 大根とささみのサラダ 大豆とひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	大根30 胡瓜10 ささみ10 酢5 砂糖5 ごま油1 豚肉20 大豆10 ひじき3 人参5 角天10 油揚げ2 こんにゃく15 切り干し大根3 醤油2 砂糖1 酒1 キャベツ20 人参10 玉ねぎ10 長ねぎ1 みそ8 いらこ2	お福荷さん貝おにぎり 油あげ5 砂糖5 醤油3
24 金	誕生日会 コーンわかめごはん 付) 野菜 チキン南蛮 具だくさん味噌汁 みかん	わかめご飯の素1 コーン5 キャベツ30 トマト15 鶏むね肉80 薄力粉8 卵20 塩0.1 しょうゆ 【マヨネーズ20 ケチャップ1 砂糖1ゆで卵10 玉ねぎ10】 【醤油8 薄口醤油8 みりん4 酢10砂糖10】 豆腐20 えのき10 人参10 玉ねぎ10 油揚げ2 長ネギ2 いらこ2 みそ みかん	誕生日ケーキ
25 土	ごはん フロッコリーの和え物 れんこんのはさみ揚げ 豆腐の味噌汁	ブロッコリー30 コーン10 人参5 ドレッシング3 れんこんはさみ揚げ2個 油 豆腐30 人参5 わかめ1 油揚げ1 小ねぎ いらこ2 みそ8	せんべい
27 月	絵本「まほうのわくわくおにぎり」より とうもろこしウィンナーおにぎり ピーマンツナおにぎり スパゲティサラダ けんちん汁 パナナ	コーン10 ウィンナー10 ピーマン5 ツナ10 スパゲティ8 きゅうり20 ハム7 人参5 マヨネーズ10 大根10 人参7 牛蒡10 里芋20 椎茸10 こんにゃく10 油あげ3 木綿豆腐25 薄口2.5濃口0.5酒1ごま油1	フレンチトースト 食パン1/2 卵1 2 牛乳30 砂糖10
28 火	ごはん さつまいものサラダ うさぎ 白菜の味噌汁	さつまいも30 胡瓜10 人参5 チーズ5 マヨネーズ8 鶏肉15 じゃが芋50 厚揚げ20 玉ねぎ40 人参5 糸こんにゃく10 角天10 枝豆5 油1 砂糖3 醤油3 白菜15 玉ねぎ10 わかめ1 油揚げ2 長ネギ2 いらこ2 みそ8	スティックケーキ ホットケーキミックス13 卵5 牛乳15 チーズ5 砂糖5 胡麻1
29 水	ごはん 春雨サラダ 韓国風すき焼き 韓国風わかめスープ	春雨3 ほうれん草15 きゅうり15 ハム10 卵5 マヨネーズ5 豚肉30 白菜45 玉ねぎ20 人参10 焼き豆腐40 小松10 糸こんにゃく20 椎茸4 えのき8 生姜0.5 にんにく0.3 すりごま1 ごま油1 薄口4 砂糖2 わかめ1 もやし10 にんにく1 長ネギ2 がらスープ4 ごま油1 胡麻1	おいもチップス さつま芋50 油2 塩0.1
30 木	ごはん フレンチサラダ ハヤシライス 卵とニラのスープ	キャベツ30 人参3 コーン3 きゅうり20 ドレッシング8 牛肉25 じゃがいも50 玉ねぎ20 人参10 枝豆2 ハヤシルー6 卵10 人参6 玉ねぎ20 わかめ1 ニラ1 中華だし2	イチゴホイップパン ロールパン1 イチゴソース5 ホイップ5
31 金	節分の集い セルフ手巻き寿司 ほうれん草のごま和え いわしのつみれ汁	卵10 シーチキン4 かにかま 酢 砂糖3 もやし20 人参10 きゅうり10 ほうれん草30 ごま4 砂糖4 醤油5 いわしのすり身30 生姜1 みそ1.5 酒1 片栗粉0.75 木綿豆腐25 だいこん25 人参10 長ねぎ2 わかめ1 みそ9 だし汁150	節分ポーロ

♡【かみかみメニュー】

□【絵本から飛び出したレシピ】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです!!

絵本『まほうのわくわくおにぎり』より、おにぎりです!!