

2023年1月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
				*ごはん *五目にゅうめん *豆腐の鶏そぼろあん *ほうれん草ごま和え *みかん *精白米 *素麺・人参・大根・えのき うすあげ・ねぎ *豆腐・鶏ミンチ・人参 えのき・生姜 *ほうれん草・ごま *みかん おやつ：お菓子	*ごはん *チリコンカン *キャベツ洋風煮 *みそ汁 *精白米 *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トビユル・グチャッ *キャベツ・ブロッコリー ベーコン おやつ：果物 バナナ
9	10	11	12	13	
	*青菜ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *さつま芋甘煮 *みそ汁 *りんご *精白米・青菜ふりかけ *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *さつま芋 *りんご おやつ：どら焼き 刺身・ミックス・豆乳・ゆで小豆缶	*ハン *豆乳シチュー *南瓜そぼろ煮 *彩りおかか和え *バナナ *ハン *豆乳・じゃが芋・玉ねぎ 人参・しめじ・わか・ベーコン *豚ミンチ・南瓜 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鰹節 *バナナ おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*ゆかりごはん *煮魚 *ハフリカサラダ *みそ汁 *ハン *精白米・ゆかり *鯖 *ハフリカ・人参・ひじき ツナ缶・コーン缶・ボン酢 おやつ：ハン かにハン	*ごはん *豚生姜焼き *おでん *みそ汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *大根・じゃが芋・厚揚げ 竹輪 おやつ：焼き芋 さつま芋	
16	17	18	19	20	
*ごはん *南瓜と豚肉のカレー炒め *人参スープ煮 *煮込みうどん *ゼリー *精白米 *豚肉・玉ねぎ・南瓜・加ー粉 *人参・コーン缶・ベーコン *えのき・しめじ・大根・うどん うすあげ *かんでんゼリー おやつ：フライドポテト じゃが芋・青のり	*ごはん *豚玉煮 *ポテトサラダ *けんちん汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *えのき・人参・大根・豆腐 うすあげ おやつ：フルーツボンチ みかん缶・バナナ・リッヂューズ	*ごはん *炒り豆腐 *ジャーマンポテト *みそ汁 *みかん *精白米 *豚ミンチ・豆腐・人参 ひじき・えのき *じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン *みかん おやつ：煮込みマカロニ わか・人参・玉ねぎ・トビユル	*ひじきのドライカレー *ほうれん草ごま和え *大根煮 *ポテトスープ *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚ミンチ・加ー粉・グチャッ *ほうれん草・ごま *大根・うすあげ・えのき *じゃが芋・しめじ・えのき 豆腐 *バナナ おやつ：ハンケーキ 刺身・ミックス・豆乳	*ハヤシライス *マカロニサラダ *田舎風スープ *ハイン缶 *精白米・豚肉・玉ねぎ・ルー しめじ・人参・トビユル *ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *玉ねぎ・キャベツ・しめじ 南瓜 *ハイン缶 おやつ：ジャムサンド ハン・ジャム	
23	24	25	26	27	
*ハン *ポトフ *ポークチャップ *キャベツソテー *ハン *玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・わか・マカロニ *豚肉・玉ねぎ・しめじ・グチャッ *キャベツ・人参・ベーコン おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク	*カレーライス *ブロッコリーサラダ *きのこスープ *ゼリー *精白米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールー *ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *えのき・玉ねぎ・豆腐・しめじ *かんでんゼリー おやつ：大芋芋 さつま芋・ごま油	*ごはん *焼き魚 *ひじき大豆煮 *みそ汁 *精白米 *鮭 *大豆・ひじき・人参・えのき うすあげ おやつ：フルーツ巻 寒天・リッヂューズ・みかん缶	*ごはん *すき焼き風煮 *人参シリシリ *すまし汁 *バナナ *精白米 *豚肉・白菜・豆腐・心 玉ねぎ・えのき 人参・コーン缶・ツナ缶 *えのき・わかめ・大根・豆腐 *バナナ おやつ：きなこマカロニ マカロニ・きなこ	*ビビンバ *野菜きんぴら *ほうれん草お浸し *わかめスープ *みかん *精白米・豚ミンチ・ごま もやし・人参 *じゃが芋・えのき・うすあげ 人参 *ほうれん草・鰹節 *わかめ・しめじ・大根・豆腐 ごま油 *みかん おやつ：豆腐ドーナツ 刺身・ミックス・豆腐	
30	31				
*ごはん *豚肉とさつまいもきんぴら *南瓜サラダ *みそ汁 *りんご *精白米 *さつま芋・豚肉・人参・イゲッ *南瓜・人参・ツナ缶 *りんご おやつ：お菓子	*のりごはん *麻婆豆腐 *ナムル *春雨スープ *精白米・刻みのり *豚ミンチ・豆腐・ねぎ しいたけ・生姜 *もやし・人参・ごま・ごま油 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根 おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳				

*食物アレルギーのあるお子様はご相談ください。尚、給食では卵・牛乳は一切使用していません。
 *食物アレルギーがある場合は、医師記入の「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出が必要です。対応決定までお弁当・おやつは持参していただきます。
 *味噌汁は、旬の野菜・きのこ・イモ類・海藻より2〜3種、大豆製品（豆腐、うすあげ、厚揚げ）心など1種を入れていきます。
 *給食・おやつは変更することがあります。変更・追加した場合は、玄関に掲示させていただきます。
 *調味料として使用する塩、砂糖、醤油、味噌、出汁、フイヨン、なたね油、粉類は献立表に明記していません。

《 ランチだより 》

幼児期に不足しがちな栄養素の中に鉄分があります。

鉄分の多い食材というと、レバーやほうれん草を思い浮かべると思いますが、ニオイや味が苦手な子どもも多いはず。そこで、子供に鉄分を摂らせるおすすめの食材は、枝豆、大豆、昆布、ひじき、ツナ、卵、豆腐、胡麻などです。また、鉄分はビタミンCの多い食材と一緒に摂ることで吸収率もUPします。ご家庭でも意識して取り入れてみてください。

***** レシピ紹介〈炒り豆腐〉 *****

材料：豚ミンチ、木綿豆腐、人参、えのき、ひじき

- 1.ひじきは水で戻しておく。えのきは食べやすい大きさに切る。
- 2.人参は食べやすい大きさに切って、レンジしておく。
- 3.豚ミンチを炒め、色が変わったら1.2を入れ炒め、豆腐をくずしながら加え、砂糖としょうゆで味付けをする。

子ども達は、ご飯の上に乗せたり、よく食べる人気メニューです！