

2024年1月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
				*ごはん *豚玉煮 *大豆のトリオ煮 *すまし汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき *高野豆腐・人参・大豆 うすあげ・えのき *大根・豆腐・えのき・わかめ おやつ：お菓子
8	9	10	11	12
	*ピビンバ *ビーフンサラダ *みそ汁 *バナナ *精白米・豚ミンチ・ごま もやし・人参 *ビーフン・人参・ツナ缶 コーン缶・すし酢・ゴマ油 *バナナ おやつ：パン かにパン	*のりごはん *麻婆豆腐 *もやしのおかか和え *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・ごま油 *もやし・人参・鰹節 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根 *みかん おやつ：きなこマカロニ マカロニ・きなこ	*ハヤシライス *マカロニサラダ *田舎風スープ *みかん *精白米・豚肉・玉ねぎ・ルー しめじ・人参・トビ・ユル *フロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *玉ねぎ・キャベツ・しめじ 南瓜 *みかん おやつ：人参のパンケーキ 人参・キャベツ・豆腐・人参	*ごはん *煮魚 *ひじき和え物 *みそ汁 *精白米 *鱈 *小松菜・ひじき・人参・えのき コーン缶・ごま おやつ：フルーツ寒 寒天・リンゴ・ヨーグルト・バナナ・ハカ
15	16	17	18	19
*ごはん *豚肉とさつまいもきんぴら *小松菜ジャコ炒め *けんちん汁 *精白米 *さつまいも・豚肉・人参・イグツ *小松菜・えのき・ジャコ・ごま ゴマ油 *えのき・人参・大根・豆腐 うすあげ おやつ：煮込みマカロニ マカロニ・人参・玉ねぎ・トビ・ユル	*ひじきのドライカレー *南瓜サラダ *玉ねぎスープ *みかん缶 *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚ミンチ・加・粉・キャブ *南瓜・人参・ツナ缶 *玉ねぎ・しめじ・大根 豆腐 *みかん缶 おやつ：蒸しパン 小麦粉・砂糖・豆乳	*パン *豆乳シチュー *チリコンカン *さつまいも甘煮 *ゼリー *パン *豆乳・じゃが芋・人参・玉ねぎ しめじ・マ・ン・マ・ン *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トビ・ユル・キャブ *さつまいも *かんでんゼリー おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク	*ごはん *ムニエル *彩りおかか和え *みそ汁 *精白米 *鮭 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鰹節 おやつ：フライドポテト ジャガイモ・青のり	*ゆかりごはん *厚揚げみぞれ煮 *ポテトサラダ *みそ汁 *みかん *精白米・ゆかり *豚肉・厚揚げ・大根・えのき *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *みかん おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳
22	23	24	25	26
*ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *人参おかか和え *すまし汁 *バナナ *精白米 *バナナ *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *キャベツ・人参・鰹節 *大根・豆腐・えのき・わかめ おやつ：豆腐ドーナツ 小麦粉・砂糖・豆腐	*パン *ポトフ *南瓜そぼろ煮 *ほうれん草ごま和え *パン *玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・マ・ン・マ・ン *豚ミンチ・南瓜 *ほうれん草・ごま おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*ごはん *焼き魚 *キャベツ洋風煮 *みそ汁 *精白米 *鮭 *キャベツ・フロッコリー・人参 ベーコン おやつ：フルーツポンチ みかん缶・バナナ・リンゴ・ヨーグルト	*ごはん *豚生姜焼き *人参シリシリ *みそ汁 *パン缶 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *人参・コーン缶・ツナ缶 *パン缶 おやつ：焼き芋 さつまいも	*カレーライス *フロッコリーサラダ *きのこスープ *りんご *精白米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールー *フロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *えのき・玉ねぎ・豆腐・しめじ *りんご おやつ：ジャムサンド パン・ジャム
29	30	31		
*青菜ごはん *南瓜と豚肉のカレー炒め *ほうれん草のり和え *みそ汁 *ゼリー *精白米・青菜ふりかけ *豚肉・玉ねぎ・南瓜・加・粉 *ほうれん草・ごま・ごま油 刻み海苔 *かんでんゼリー おやつ：大学芋 さつまいも・ごま油	*ごはん *豆腐の鶏そぼろあん *ジャマンポテト *みそ汁 *精白米 *豆腐・鶏ミンチ・人参 えのき・生姜 *じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン おやつ：果物 バナナ	*ごはん *ポークチャップ *パブリカサラダ *ポテトスープ *りんご *精白米 *豚肉・玉ねぎ・人参 しめじ・キャブ *パブリカ・人参・ひじき ツナ缶・コーン缶・ボン酢 *じゃが芋・しめじ・玉ねぎ 豆腐 *りんご おやつ：プレーンケーキ 小麦粉・砂糖・豆乳		

*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）など1種を入れています。
 *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、パイオン、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

子どもにとっておやつは大切な「第4の食事」です。子どもは、胃袋も小さく消化機能も未熟なため、3度の食事だけでは、栄養やエネルギーが足りません。そこでおやつで補う必要があります。

ただお腹を満たすだけのものや楽しむだけではなく、栄養が豊富なものを選んでください。

ぴっぴでは、果物やごはん・パン、いも類などを15:00〜10分・15分で食べられる量を提供しています。

【蒸しパン】

- ・ホットケーキミックス100g 材料を全部入れ、なめらかになるまで混ぜる。それをしっかりした紙カップに適量を入れ、
- ・豆乳120g 蒸し器に入れ沸騰したら10分ほど蒸す。竹串を刺して何もついてこなかったら出来上がり！
- ・砂糖大さじ1 シリコンカップを使ってもOKです。やわらかくて温かいので、この季節おすすめのおやつです。

♡ 追伸 せっかくお正月なので、新たな年の家族の幸せと健康を願う伝統食を楽しんでください。♡