

🍴 1月 給食献立表 🍴

令和 3年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上 5才未満 1食分	3才以上 5才未満 2食分
5	火	ごはん ハンバーグ 五目豆煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 お米でいちごのスティックケーキ	・ハンバーグ ・大豆水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・砂糖・マンナウエファー ・お米でイチゴのスティックケーキ	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・カットわかめ・青ねぎ	429kcal 2.1g	377kcal 1.5g
6	水	ごはん タンドリーチキン 里芋の炒り煮 大根とあげの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 ほたほた焼き	・若鶏もも肉 ・フレンヨーグルト ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・ほたほた焼き	・にんにく・だいこん・にんじん ・青ねぎ・パナナ	469kcal 1.8g	417kcal 1.3g
7	木	七草粥 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し キャベツの味噌汁	牛乳 ビスコ 3歳以上児 牛乳 ホットドッグ 3歳未満児 牛乳 チーズサンド	・ぶり・かにかまぼこ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・チーズ	・精白米・砂糖・いりごま ・ビスコ・ロールパン・調合油 ・食パン	・せり・なすな・だいこんの葉 ・はこべら・ほとけのざ・すずしろ ・かぶの葉・はくさい・キャベツ ・カットわかめ・青ねぎ ・トマトケチャップ	528kcal 2.3g	423kcal 1.6g
8	金	ごはん ぶりかけ 鮭の塩焼き 小松菜の卵とじ 玉ねぎときのこの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 パナナ	・ぎんざけ・蒸しかまぼこ ・鶏卵・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・ビスケット	・こまつな・にんじん・たまねぎ ・生しいたけ・えのきだけ ・ぶなしめじ・パナナ	476kcal 1.5g	452kcal 1.2g
9	土	豚丼 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ばりんこ	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		
12	火	ごはん さんまの生姜煮 春巻のマヨネーズサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 マリービスケット	・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・はるさめ ・マヨネーズ・お子様せんべい ・ビスケット	・にんじん・レタス・りんご ・ゆでなめこ・青ねぎ	567kcal 1.7g	494kcal 1.5g
13	水	ごはん ポークビーンズ 野菜のチヂミ 大根とあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 たい焼き	・ぶたもも肉・大豆水煮 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・たい焼き ・チヂミ	・たまねぎ・にんじん ・マジジュールム水煮 ・トマトケチャップ ・だいこん・青ねぎ・りんご	520kcal 1.5g	506kcal 1.2g
14	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 えのきとわかめのすまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 カルピスの蒸しパン	・ぎんざけ・淡色辛みそ ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・砂糖・有塩バター ・ビスコ ・ホットケーキミックス	・キャベツ・にんじん・生しいたけ ・ぶなしめじ・たまねぎ・赤ピーマン ・青ピーマン・くりかぼちゃ ・えのきだけ・カットわかめ・黄桃田	594kcal 1.7g	483kcal 1.3g
15	金	三色丼 きゅうりとツナの酢の物 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・まぐろ油漬 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・砂糖・調合油・ご飯 ・ビスケット・薄力粉・三温糖	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・青ねぎ	505kcal 1.9g	587kcal 1.5g
16	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
18	月	ごはん 鯖の塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 もやしとあげの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド	・さば・若鶏もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・ビスコ・食パン	・にんじん・さやいんげん ・りょうとうもやし・青ねぎ ・いちごジャム	551kcal 1.9g	521kcal 1.4g
19	火	ごはん 豆腐の肉みそグラタン いんげんのごま和え じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 おはぎ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・いりごま・じゃがいも ・マンナウエファー・もち米	・しその葉・さやいんげん・にんじん ・長ねぎ	542kcal 1.8g	528kcal 1.3g
20	水	ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 白菜とあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ぶかし芋	・めかじき・ロースハム ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ ・マヨネーズ・さつまいも	・しょうが・きゅうり・にんじん ・レタス・はくさい・青ねぎ・りんご	561kcal 1.4g	467kcal 1.1g
21	木	ごはん 豚肉の鉄火煮 キャベツのごまネーズ和え 麩としめじのすまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ミレービスケット	・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・焼き竹輪 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・マヨネーズ・いりごま ・ビスコ・ミレービスケット	・ごぼう・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ	499kcal 1.5g	416kcal 1.1g
22	金	ちらしずし 豚だいこん ほうれん草のすまし汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 人參フレンチトースト	・しらす干し ・蒸しかまぼこ・凍り豆腐 ・グリーンピース・錦糸卵 ・てんぷ・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・板こんにやく ・ビスケット・食パン ・有塩バター	・にんじん・乾しいたけ・だいこん ・しょうが・ほうれんそう ・えのきだけ	540kcal 3.5g	563kcal 2.6g
23	土	牛丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ほたほた焼き	・牛もも肉・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ ・ほたほた焼き	・たまねぎ		
25	月	ごはん 赤魚の煮つけ 変わり金平 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 どうぶつビスケット	・あかつお ・ぶたもも肉 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・しらたき ・マンナウエファー ・どうぶつビスケット	・しょうが・ごぼう・にんじん ・青ねぎ	544kcal 1.7g	459kcal 1.2g
26	火	ごはん ごもくうどん さつま芋の天ぷら いよかん	牛乳 パナナ 牛乳 麩のラスク	・若鶏もも肉・蒸しかまぼこ ・普通牛乳	・精白米・ゆでうどん ・さつまいも・天ぷら粉 ・調合油・砂糖 ・有塩バター	・にんじん・長ねぎ・カットわかめ ・いよかん・パナナ	540kcal 1.8g	544kcal 1.4g
27	水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き がんもどきの煮物 かぼちゃと長ネギの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 クラッカー チーズ	・ぎんざけ・がんもどき ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・クラッカー	・たまねぎ・マジジュールム水煮 ・はくさい・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・りんご	552kcal 2.0g	538kcal 1.6g
28	木	《お誕生日献立》 赤飯 鶏肉のノルウェー風 大豆サラダ 白菜スープ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 お米で国産豆乳プリンタルト	・あずき ・若鶏もも肉 ・大豆水煮・ベーコン ・普通牛乳	・精白米・もち米・こま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・マヨネーズ・はるさめ ・お子様せんべい ・お米で国産豆乳プリンタルト	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・レーズン ・はくさい・たまねぎ	544kcal 1.4g	576kcal 1.3g
29	金	ナン キーマカレー コールスローサラダ パナナ	牛乳 マリービスケット 牛乳 ばりんこ	・ぶたひき肉・ロースハム ・普通牛乳	・ナン・じゃがいも・調合油 ・カレールウ ・ビスケット	・たまねぎ・にんじん ・キャベツ・コーン ・パナナ	555kcal 2.2g	505kcal 1.7g
30	土	豚丼 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 雪の宿	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・雪の宿	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
 ※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。