

# 1月 給食献立表

令和 4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才以上児 エネルギー 1日分	3才未満児 エネルギー 1日分
5 水	ごはん ぶりかけ ミートボール 五目豆 煮 みかん	牛乳 マンナウエファー 牛乳 国産さつまいもと栗の タルト	・大豆水煮・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・砂糖・マンナウエファー ・お米で国産さつまいもと栗のタルト	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・みかん	562kcal 1.3g	478kcal 0.8g
6 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ スパゲティ・サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 麩のラスク	・若鶏もも肉・ロースハム ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・砂糖 ・有塩バター	・しょうが・レタス・きゅうり ・にんじん・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ ・かぼちゃ	545kcal 1.7g	532kcal 1.2g
7 金	七草ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 りんご	牛乳 バナナ 牛乳 きな粉おはぎ	・ぶり・若鶏もも肉 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・さといも ・こんにやく・調合油 ・もち米・三温糖	・せり・ばすな・だいごんの葉 ・ほこべら・ほとけのざ・すすしろ ・かぶの葉・にんじん・だいご ・れんこん・ごぼう・乾しいたけ ・りんご・バナナ	518kcal 1.4g	527kcal 1.1g
8 土		牛乳 マンナビスケット 牛乳 ぱりんこ	・普通牛乳	・マンナビスケット			
11 火	ごはん 鮭の塩焼き いんげんのごまネーズ和 え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ハニーパン	・ぎんざけ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・いりごま・ビスコ・食パン ・有塩バター・はちみつ	・さやいんげん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	550kcal 1.5g	456kcal 1.1g
12 水	三色丼 きゅうりとツナの酢の物 ショア	牛乳 バナナ 牛乳 ぶかし芋	・鶏ひき肉・鶏卵 ・まぐろ油漬・ショア ・普通牛乳	・砂糖・調合油・ご飯 ・さつまいも	・しょうが・ほうれんそう・にんじ ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・バナナ	530kcal 1.2g	488kcal 0.9g
13 木	チキンカレー フロッコリーのごま和え パイン缶	牛乳 りんご 牛乳 たい焼き	・若鶏むね肉 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・いりごま ・たい焼き	・たまねぎ・にんじん・フロッコ ・パインアップル缶詰・りんご	532kcal 1.0g	531kcal 1.4g
14 金	ごはん アジのムニエル 鶏肉と里芋の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 人参フレンチトースト	・あじ・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・さといも・砂糖・食パン	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・青ねぎ ・かぼちゃ	546kcal 2.0g	529kcal 1.5g
17 月	ごはん かれいの煮付け ほうれん草のマヨネーズ 和え玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 黒糖蒸しパン	・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・マンナウエファー ・ホットケーキミックス ・さつまいも・黒砂糖	・ほうれんそう・コーン ・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ	558kcal 2.5g	468kcal 1.9g
18 火	きつねうどん 野菜のかき揚げ りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 わかめおにぎり	・蒸しかまぼこ・削り節 ・油揚げ・焼き竹輪 ・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・うどん・砂糖・さつまいも ・天ぷら粉・調合油・ビスコ ・精白米	・こねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・りんご	533kcal 3.4g	513kcal 2.5g
19 水	マーボー丼 もやしとにらの和え物 ショア	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 バナナスコーン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・ロースハム ・ショア・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりごま・ごま油 ・ホットケーキミックス ・ソフトマーガリン	・にんじん・にら・りよくとうもろ ・かぼちゃ・バナナ	572kcal 1.9g	504kcal 1.5g
20 木	ごはん さけのムニエル 大根の煮物 チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 鬼まんじゅう	・さけ・油揚げ ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・砂糖・さつまいも・三温糖	・レモン・だいごん・にんじん ・チンゲンサイ・りんご	528kcal 1.5g	441kcal 1.1g
21 金	ごはん 豆乳シチュー フロッコリーのおかか和 え ソファール元気ヨーグル ト	牛乳 バナナ 牛乳 ジャムサンド	・調整豆乳・淡色辛みそ ・削り節・ソファール ・普通牛乳	・精白米・さといも ・食パン	・だいごん・にんじん・はくさい ・えのきだけ・フロッコリー ・コーン・バナナ ・いちごジャム	594kcal 2.0g	503kcal 1.3g
22 土		牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぼたぼた焼き	・普通牛乳	・マンナウエファー ・ぼたぼた焼き			
24 月	ごはん 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 チーズトースト	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・油揚げ ・絹ごし豆腐・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・砂糖・いりごま ・食パン	・切干しだいごん・にんじん ・えのきだけ・青ねぎ ・かぼちゃ	590kcal 2.5g	498kcal 1.8g
25 火	ごはん ポークビーンズ 小松菜のサラダ みかん	牛乳 バナナ 牛乳 スイートポテト	・ぶたもも肉・大豆水煮 ・ベーコン・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・マヨネーズ・いりごま ・さつまいも・有塩バター	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮 ・トマトケチャップ・ごまつな ・りよくとうもろやし・みかん・バナ	524kcal 1.0g	523kcal 0.8g
26 水	ごはん 青梗菜の和え物 鶏肉のマーメレード焼 き じゃが芋の味噌汁	牛乳 ぶかし芋 牛乳 小豆ケーキ	・若鶏もも肉・しらす干し ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ゆで小豆	・精白米・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも ・ホットケーキミックス・砂糖 ・調合油	・マーメレード・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・乾わかめ	594kcal 2.1g	512kcal 1.5g
27 木	ごはん 赤魚の煮つけ パンパシージャサラダ 大根とあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ラスク	・あかうお・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・はるさめ ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・しょうが・にんじん・きゅうり ・レタス・だいごん・青ねぎ・りん	524kcal 2.1g	442kcal 1.6g
28 金	《お誕生日会》 赤飯 エビフライ お浸 し 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 プチケーキ	・あずき ・バナバイエビフライ ・かつお節・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・調合油・カステラ	・ほうれんそう・りよくとうもろ ・えのきだけ・青ねぎ・バナナ ・みかん缶詰	545kcal 1.3g	473kcal 1.0g
29 土		牛乳 マリービスケット 牛乳 芋けんぴ		・ビスケット・芋けんぴ			
31 月	わかめご飯 かじきの煮付 け切干大根の炒め物 麩とえのきのすまし汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 フレンスクレープ	・めかじき・ロースハム ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・マンナウエファー	・カットわかめ・ごぼう・しょうが ・切干しだいごん・りよくとうもろ ・青ピーマン・えのきだけ・青ねぎ	536kcal 1.7g	440kcal 1.1g

※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)  
 ※園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。