

1月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和6年

幼児食

日	曜	屋 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
4	木	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
5	金	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(みかん)	コアソフォンケーキ 牛乳	ぎんざげ・油揚げ・淡色辛みそ・おから 鶏卵・調整豆乳・普通牛乳	米・車糖・さつまいも	切干しだいこん・カットわかめ・にんじん こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・みかん
6	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとわかめのスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょうとうもやし・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
9	火	ご飯 鮭の照り焼き 大根なます ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(みかん)	おふラスク 牛乳	しろさけ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・有塩バター・車糖	大根・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・みかん
10	水	カレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	チーズポテトもち 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご・パセリ
11	木	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ ブロッコリー みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	豆乳プリン 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 脱脂粉乳・厚揚げ・淡色辛みそ 調整豆乳・ゼラチン・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 オリーブ油・メープルシロップ	にんじん・きゅうり・ブロッコリー・こまつな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
12	金	ご飯 さわらの塩焼き 筑前煮 粉ふきいも みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	ツナまん 牛乳	さわら・鶏もも肉・焼き竹輪・鶏卵 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・メークイン ホットケーキミックス・マヨネーズ	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ さやえんどう・パセリ・はくさい・葉ねぎ りんご
13	土	焼きそば ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(みかん)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・さつまいも・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょうとうもやし・葉ねぎ・ほうれんそう・大根 カットわかめ・みかん
15	月	ご飯 さばの黄金焼き ブロッコリーの鰹和え 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	きなこスノーボール 牛乳	まさば・かつお節・厚揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも・オリーブ油 薄力粉・グラニュー糖・なたね油・粉糖	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん 西洋かぼちゃ・アスパラガス・こまつな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
16	火	ご飯 焼き鳥風 ほうれん草とえのきのごまあえ みそ汁(白菜と卵) ヨーグルト	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・鶏卵・淡色辛みそ ヨーグルト・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごまペースト・マヨネーズ ホットケーキミックス・とうもろこし油 グラニュー糖	キャベツ・ほうれんそう・えのきたけ はくさい・にんじん・葉ねぎ
17	水	わかめご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(みかん)	みたらしまカロコ 牛乳	和牛・しらす干し・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 マカロニ・スパゲッティ	カットわかめ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・きゅうり・ほうれんそう・葉ねぎ みかん
18	木	マーボー丼 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・無塩バター・車糖	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
19	金	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	お豆腐チーズケーキ 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・クリーム 普通牛乳	米・とうもろこし油・ごま・車糖 メークイン・グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・レモン
20	土	豚丼 胡瓜のちりめん和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ バナナ
22	月	ご飯 さげの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(みかん)	ラスク 牛乳	ぎんざげ・甘みそ・ロースハム・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・メークイン フランスパン・無塩バター グラニュー糖	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・みかん
23	火	ご飯 プルコギ風 大豆のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	さつまいもサブレ 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・だいず プロセスチーズ・脱脂粉乳・生揚げ 普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり ほうれんそう・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
24	水	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜のちりめん和え みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	和牛もも・鶏卵・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・とうもろこし油・車糖・白玉粉 グレープシード油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつぼ きゅうり・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
25	木	パン ポークビーンズ ゴマネーズサラダ カントリースープ 飲むヨーグルト	焼き芋 牛乳	豚もも・だいず・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 ベーコン・アソッドミルク110・普通牛乳	ロールパン・車糖・マヨネーズ・車糖 ごま・メークイン・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・パセリ
26	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー 卵のスープ プリン	フレンチトースト 牛乳	鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 メークイン・マヨネーズ・オリーブ油 プリン・フランスパン・グラニュー糖 無塩バター	しょうが・にんじん・きゅうり・ブロッコリー スイートコーン缶詰・たまねぎ・葉ねぎ
27	土	煮込みうどん ほうれん草の鰹和え フルーツ(みかん)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・かつお節 普通牛乳	うどん・車糖・サブレ・塩せんべい	はくさい・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ ほうれんそう・みかん
29	月	ご飯 さばの味噌煮 ささ身の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	まさば・赤色辛みそ・ささ身 淡色辛みそ・凍り豆腐・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・有塩バター 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
30	火	ごきつねご飯 ほうれんそうの白和え ひじきのさつぱりサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) ヨーグルト	きなこトースト 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・絹ごし豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・ヨーグルト・きな粉 普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・ごま・ごま油 オリーブ油・メークイン・ロールパン 有塩バター	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれんそう ほしひじき・きゅうり・スイートコーン缶詰 たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ
31	水	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のごまあえ さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(みかん)	肉まん 牛乳	ぶり・木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも・車糖 ホットケーキミックス	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・みかん・乾しいたけ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
571 kcal	24.0 g	18.9 g	312 mg	2.8 mg	354 μg	0.33 mg	0.52 mg	42 mg