

令和5年

1月 給食献立表 (O印…全員給食)

幼児食

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
4 水	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
5 木	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(玉ねぎと小松菜) フルーツ(みかん)	みたらしまカロニ 牛乳	ぎんざけ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ 車糖	切干しだいこん・カットわかめ・にんじん たまねぎ・こまつな・葉ねぎ・みかん
6 金	ご飯 鶏の照り焼き 大根なます みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	おふラスク 牛乳	鶏もも・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・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
7 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(りんご)	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 りよくとうもろやし・葉ねぎ・ほうれんそう・大根 カットわかめ・りんご
10 火	カレーライス 大根サラダ 飲むヨーグルト フルーツ(りんご)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・アシドミルク110・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・さつまいも・白玉粉 車糖	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
11 水	ご飯 さばの西京焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(大根と人参) フルーツ(みかん)	ツナマヨコーンパン 牛乳	まさば・甘みそ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳・まぐろ缶詰	米・ごま・車糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	ほうれんそう・にんじん・大根・カットわかめ 葉ねぎ・みかん・スイートコーン缶詰・パセリ
12 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) ヨーグルト	甘食 牛乳	鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 さつまいも・マヨネーズ・車糖・薄力粉 無塩バター	しょうが・にんじん・きゅうり・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ
13 金	ひじきご飯 わかさぎのから揚げ ブロッコリーの鰹和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	プリン 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・わかさぎ・普通牛乳 かつお節・鶏卵・淡色辛みそ	米・とうもろこし油・車糖・かたくり粉 上新粉・車糖・メークイン	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・あおのり・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
14 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(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 鶏卵・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・りよくとうもろやし・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
16 月	ビビンバ丼 中華風大根サラダ 中華風スープ フルーツ(バナナ)	スイートポテト 牛乳	豚もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも 無塩バター	たけのこ・にんじん・こまつな りよくとうもろやし・しょうが・大根・きゅうり カットわかめ・キャベツ・たまねぎ 乾しいたけ・葉ねぎ・バナナ
17 火	ご飯 さわらの照り焼き 大根と豚肉の含め煮 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(みかん)	もちもちチーズパン 牛乳	さわら・豚もも肉・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・車糖・車糖・さつまいも・白玉粉 グレープシード油	大根・にんじん・さやえんどう・たまねぎ 葉ねぎ・カットわかめ・みかん
18 水	ご飯 鮭のバター焼き 大豆のサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	きなこトースト 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 さつまいも・ホットドッグ用パン・車糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・大根・りんご
19 木	ホットドッグ レタスとトマトのサラダ カントリースープ ヨーグルト	みたらしまカロニ 牛乳	ウインナー・ロースハム・かつお節 ベーコン・だいず・ヨーグルト 普通牛乳	ホットドッグ用パン・とうもろこし油 グレープシード油・車糖・メークイン マカロニ・スパゲッティ	キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・レタス たまねぎ・パセリ
20 金	ご飯 たらふくフライ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ(みかん)	バナナヨーグルト 牛乳	まだら・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・車糖 車糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ みかん・バナナ
21 土	豚丼 小松菜のちりめんあえ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(りんご)	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・こまつな・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
23 月	ご飯 ぶりの西京焼き ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	メロンパン 牛乳	ぶり・甘みそ・脱脂粉乳・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・メークイン ロールパン・薄力粉・無塩バター	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
24 火	ご飯 炒り豆腐 5色きんぴら みそ汁(きやべつとしめじ) フルーツ(みかん)	焼き芋 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・和牛 淡色辛みそ・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ごぼう・えのきたけ・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・みかん
25 水	ご飯 ポークビーンズ ゴマネーズサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(りんご)	黒糖蒸しパン 牛乳	豚もも・だいず・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・ごま さつまいも・ホットケーキミックス・黒砂糖 とうもろこし油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・こまつな・カットわかめ・葉ねぎ りんご
26 木	ご飯 さばの味噌煮 ほうれんそうの白和え 具だくさんみそ汁 ゼリー	ツナサンド 牛乳	まさば・赤色辛みそ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・オレンジゼリー・食パン マヨネーズ	しょうが・ほうれんそう・にんじん・はくさい 大根・きゅうり
27 金	マーボー丼 3色ナムル 卵とわかめのスープ フルーツ(みかん)	さつまいもサブレ 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・ホットケーキミックス・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・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・キャベツ・カットわかめ・葉ねぎ みかん
28 土	チキンカレー マカロニサラダ 飲むヨーグルト フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム 脱脂粉乳・アシドミルク110 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・マカロニ 車糖・マヨネーズ・サブレ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・きゅうり・りんご
30 月	ご飯 鮭の照り焼き れんこんとしじきのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) プチゼリー	チーズポテトもち 牛乳	しろさけ・まぐろ缶詰・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・ゼラチン ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・グレープシード油・メークイン とうもろこし油・かたくり粉	ほしひじき・れんこん・にんじん・えだまめ にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・葉ねぎ・パセリ
31 火	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜のごま酢和え みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	カルピス寒天 おせんべい 牛乳	和牛もも・鶏卵・厚揚げ・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・とうもろこし油・ごま・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば きゅうり・こまつな・葉ねぎ・バナナ・寒天

☆ 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
599 kcal	24.1 g	19.5 g	334 mg	2.8 mg	291 μg	0.32 mg	0.54 mg	35 mg