

令和4年

1月 給食献立表

3歳未満児

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 火	ミートソーススパゲッティ さつまいものレモン煮 オニオンスープ りんご	ミレー・ビスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・ベーコン・油揚げ 絹ごし豆腐	ミレー・ビスケット・マカロニ・スパゲッティ さつまいも・上白糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・レモン カットわかめ・パセリ・りんご
5 水	カラフルピラフ ケチャップポテト 豆腐の味噌汁 りんご	どうぶつビスケット 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・ツナ缶 絹ごし豆腐・米みそ パルメザンチーズ	たべっこどうぶつ・有塩バター・米 じゃがいも・白玉粉・調合油・ごま	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 さやいんげん・カットわかめ・りんご
6 木	鮭のてりやき ブロッコリーのおかかあえ 高野豆腐のあつさり煮 大根と人参の味噌汁 ごはん みかん	ミレー・ビスケット 牛乳 きなこのスノーボール 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節・高野豆腐 絹ごし豆腐・米みそ・きな粉	ミレー・ビスケット・三温糖・片栗粉 上白糖・米・薄力粉・調合油・粉糖	ブロッコリー・大根・にんじん・カットわかめ 温州みかん
7 金	ぎせい豆腐 ほうれん草のじゃこ和え かぼちゃの豆乳煮 もやしとにらのスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ポテトボール 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・しらす干し・豆乳・厚揚げ ベーコン	たべっこどうぶつ・三温糖・米 じゃがいも・片栗粉・調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 ほうれん草・西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし にら・カットわかめ・バナナ・刻みのり
8 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・さつまいも 三温糖・クッキー・鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
11 火	さばのねぎソースやき ひじきの五目大豆 さつまいもの甘露煮 白菜ときのこの味噌汁 ごはん パナナ	ミレー・ビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・まさば・大豆ドライパック缶 米みそ・かつお節・プロセスチーズ	ミレー・ビスケット・ごま・三温糖 さつまいも・米	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ えのきたけ・バナナ
12 水	豆腐のつくね焼き ブロッコリーのしらす和え みそクリームパスタ もやしとチンゲン菜のスープ ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 白玉ぜんざい 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 しらす干し・ツナ缶・白みそ・豆乳 あずき	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 ごま油・パンネ・米・白玉粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり 長ねぎ・生しいたけ・チンゲンサイ りよくとうもろやし・りんご
13 木	豚じゃが 小松菜のおひたし 高野豆腐の含め煮 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん みかん	ミレー・ビスケット 牛乳 手作りパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・高野豆腐・厚揚げ 米みそ・鶏卵・こしあん	ミレー・ビスケット・じゃがいも・三温糖 米・強力粉・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・こまつなり りよくとうもろやし・えのきたけ・大根 カットわかめ
14 金	鮭のホワイトソースがけ 冬野菜のラタトゥイユ ほうれん草のソテー 豆腐のかきたま汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 マフィン 牛乳	普通牛乳・さけ・ベーコン・鶏卵 木綿豆腐	たべっこどうぶつ・有塩バター・薄力粉 三温糖・オリーブ油・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・マッシュルーム・れんこん にんじん・西洋かぼちゃ・トマト缶詰 ほうれん草・パプリカ・ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・カットわかめ・バナナ
15 土	大豆入りハヤシライス さっぱりサラスパ ほうれん草のおひたし りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 大豆ドライパック缶	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・カットわかめ ほうれん草・りんご
17 月	バーベキューチキン こまつなのナムル さつまいものさっぱり煮 白菜の味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 ごま・ごま油・さつまいも・上白糖・米 調合油	たまねぎ・こまつなり・りよくとうもろやし・レモン はくさい・えのきたけ・にんじん・カットわかめ 温州みかん
18 火	ブリの幽庵焼き ほうれん草のえのき浸し さつまいものそぼろあん 根菜汁 ごはん りんご	ミレー・ビスケット 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・ぶり・鶏ひき肉・厚揚げ 米みそ・鶏卵	ミレー・ビスケット・片栗粉・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・マーガリン	ゆず・ゆず・ほうれん草・にんじん えのきたけ・ごぼう・切干しいたごん・りんご バナナ
19 水	チキンライス カレーグラタン キャベツときのこスープ みかん	どうぶつビスケット 牛乳 きなこのスノーボール 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・プロセスチーズ きな粉	たべっこどうぶつ・米 マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・上白糖 なたね油・粉糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ 温州みかん
20 木	鮭の旨塩やき 春雨ときの中中華和え かぼちゃの煮ころがし ワンタンスープ ごはん バナナ	ミレー・ビスケット 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム	ミレー・ビスケット・ごま油・片栗粉 はるさめ・三温糖・ごま・ぎょうざの皮 米	エリンギ・えのきたけ・ぶなしめじ 青ピーマン・西洋かぼちゃ・チンゲンサイ りよくとうもろやし・にら・バナナ・ほしひじき
21 金	赤飯 桜エビと春菊の天ぷら 筑前煮 豆腐のすまし汁〜ゆず風味〜 いちご	どうぶつビスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・あずき・さくらえび・鶏もも 厚揚げ・絹ごし豆腐・油揚げ	たべっこどうぶつ・米・米・食紅・ごま 天ぷら粉・さといも・三温糖・調合油 ロールケーキ	しゅんぎく・まいたけ・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・大根・はくさい・えのきたけ ゆず・ゆず・いちご
22 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし えのきわかめのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・えのきたけ カットわかめ・りんご
24 月	鮭の塩焼き ひじきとさつまいもの煮物 ほうれん草のおひたし かきたまオニオンスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 塩昆布コーンおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵	たべっこどうぶつ・さつまいも・三温糖 米	ほしひじき・ほうれん草・はくさい・にんじん たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・バナナ スイートコーン缶詰・塩昆布
25 火	ほうれん草スパニッシュオムレツ じゃがコーン ブロッコリーの和え物 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	ミレー・ビスケット 牛乳 さつまいもボール 牛乳	普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・厚揚げ・米みそ	ミレー・ビスケット・じゃがいも 無塩バター・三温糖・米・さつまいも 片栗粉・調合油	ほうれん草・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
26 水	ビビンバ風混ぜごはん 春雨とキャベツの和えもの かぼちゃと白菜の味噌汁 みかん	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵・米みそ ツナ缶・油揚げ・ヨーグルト	たべっこどうぶつ・米・ごま・ごま油 三温糖・はるさめ	にんじん・ほうれん草・りよくとうもろやし しょうが・きゅうり・キャベツ・西洋かぼちゃ はくさい・たまねぎ・温州みかん
27 木	ぶりのしょうがみそ漬け 大豆のカレー煮 水菜の煮びたし かぶと豆腐のたろみ汁 ごはん パナナ	ミレー・ビスケット 牛乳 卵なしクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ 大豆ドライパック缶・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐	ミレー・ビスケット・ながいも・三温糖 片栗粉・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	しょうが・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ にんじん・水菜・かぶ・根みつば・バナナ
28 金	おろしハンバーグ 青のりポテト マカロニサラダ キャベツともやしのスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ツナ缶・油揚げ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米・食パン・上白糖 無塩バター	たまねぎ・しそ・大根・青のり粉・きゅうり にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし えのきたけ・温州みかん
29 土	ケチャップライス さっぱりサラスパ かぼちゃと青ネギのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
31 月	ミートボール こふきいも ブロッコリーのツナサラダ キャベツのスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 きなこドッグ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・鶏卵・ツナ缶 きな粉	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 じゃがいも・米・コッパパン・上白糖 調合油	たまねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
444 kcal	15.9 g	13.8 g	249 mg	2.1 mg	168 μg	0.21 mg	0.33 mg	24 mg



1月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

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	火	ミートソーススパゲッティ さつま芋のレモン煮 オニオンスープ りんご	ココアちゃんすこう 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・ベーコン・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・さつまいも・上白糖 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・レモン カットわかめ・パセリ・りんご
5	水	カラフルピラフ ケチャップポテト 豆腐の味噌汁 りんご	もちもちチーズパン 牛乳	鶏ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	有塩バター・米・じゃがいも・白玉粉 調合油・ごま	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 さやいんげん・カットわかめ・りんご
6	木	鮭のてりやき ブロッコリーのおかかあえ 高野豆腐のあっさり煮 大根と人参の味噌汁 ごはん みかん	きなこのスノーボール 牛乳	さけ・かつお節・高野豆腐・絹ごし豆腐 米みそ・きな粉・普通牛乳	三温糖・片栗粉・上白糖・米・薄力粉 調合油・粉糖	ブロッコリー・大根・にんじん・カットわかめ 温州みかん
7	金	ぎせい豆腐 ほうれん草のじゃこ和え かぼちゃの豆乳煮 もやしとらのスープ ごはん パナナ	ポテトボール 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・米みそ しらす干し・豆乳・厚揚げ・ベーコン 普通牛乳	三温糖・米・じゃがいも・片栗粉 調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 ほうれんそう・西洋かぼちゃ・りよくとうもろこし にら・カットわかめ・バナナ・刻みのり
8	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
11	火	さばのねぎソースやき ひじきの五目大豆 さつまいもの甘露煮 白菜ときのこの味噌汁 ごはん パナナ	チーズおにぎり 牛乳	まさば・大豆ドライパック缶・米みそ かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	ごま・三温糖・さつまいも・米	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ えのきたけ・バナナ
12	水	豆腐のつくね焼き ブロッコリーのしらす和え みそクリームパスタ もやしとチンゲン菜のスープ ごはん りんご	白玉ぜんざい 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し ツナ缶・白みそ・豆乳・あずき 普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・ペンネ・米 白玉粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり 長ねぎ・生しいたけ・チンゲンサイ りよくとうもろこし・りんご
13	木	豚じゃが 小松菜のおひたし 高野豆腐の含め煮 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん みかん	手作りパン 牛乳	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・米みそ 鶏卵・こしあん・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・強力粉 薄力粉・上白糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・こまつなり りよくとうもろこし・えのきたけ・大根 カットわかめ・温州みかん
14	金	鮭のホワイトソースがけ 冬野菜のラタトゥイユ ほうれん草のソテー 豆腐のかきたま汁 ごはん バナナ	マフィン 牛乳	さけ・普通牛乳・ベーコン・鶏卵 木綿豆腐	有塩バター・薄力粉・三温糖 オリーブ油・米・ホットケーキミックス 上白糖・無塩バター	たまねぎ・マッシュルーム・れんこん にんじん・西洋かぼちゃ・トマト缶詰 ほうれんそう・パプリカ・ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・カットわかめ・バナナ
15	土	大豆入りハヤシライス さっぱりサラスパ ほうれん草のおひたし りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・大豆ドライパック缶 普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・カットわかめ ほうれんそう・りんご
17	月	バーベキューチキン こまつなナムル さつま芋のさっぱり煮 白菜の味噌汁 ごはん みかん	ココアちゃんすこう 牛乳	鶏もも・油揚げ・米みそ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・ごま油 さつまいも・上白糖・米・調合油	たまねぎ・こまつなり・りよくとうもろこし・レモン はくさい・えのきたけ・にんじん・カットわかめ 温州みかん
18	火	ブリの幽庵焼き ほうれん草のえのき浸し さつま芋のそぼろあん 根菜汁 ごはん りんご	バナナブレッド 牛乳	ぶり・鶏ひき肉・厚揚げ・米みそ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも・米 薄力粉・マーガリン	ゆず・ゆず・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・ごぼう・切干しだいこん・りんご バナナ
19	水	チキンライス カレーグラタン キャベツときのこのスープ みかん	きなこのスノーボール 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ・きな粉 普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・上白糖 なたね油・粉糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ 温州みかん
20	木	鮭の旨塩やき 春雨ときのご中華和え かぼちゃの煮ころがし ワンタンスープ ごはん バナナ	ひじきのおやき 牛乳	さけ・ロースハム・普通牛乳	ごま油・片栗粉・はるさめ・三温糖 ごま・ぎょうざの皮・米	エリンギ・えのきたけ・ぶなしめじ 青ピーマン・西洋かぼちゃ・チンゲンサイ りよくとうもろこし・にら・バナナ・ほしひじき
21	金	赤飯 桜エビと春菊の天ぷら 筑前煮 豆腐のすまし汁〜ゆず風味〜 いちご	デコレーションケーキ 牛乳	あずき・さくらえび・鶏もも・厚揚げ 絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳	米・米・食紅・ごま・天ぷら粉・さといも 三温糖・調合油・ホールケーキ	しゅんぎく・まいたけ・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・大根・はくさい・えのきたけ ゆず・ゆず・いちご
22	土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし えのきわかめのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
24	月	鮭の塩焼き ひじきとさつまいもの煮物 ほうれん草のおひたし かきたまオニオンスープ ごはん パナナ	塩昆布コーンおやき 牛乳	さけ・鶏卵・普通牛乳	さつまいも・三温糖・米	ほしひじき・ほうれんそう・はくさい・にんじん たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・バナナ スイートコーン缶詰・塩昆布
25	火	ほうれん草スパニッシュオムレツ じゃがコーン ブロッコリーの和え物 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	さつまいもボール 牛乳	鶏卵・プロセスチーズ・ロースハム 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・無塩バター・三温糖・米 さつまいも・片栗粉・調合油	ほうれんそう・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
26	水	ピピンバ風混ぜごはん 春雨とキャベツの和えもの かぼちゃと白菜の味噌汁 みかん	カップヨーグルト 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・米みそ・ツナ缶 油揚げ・ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま・ごま油・三温糖・はるさめ	にんじん・ほうれんそう・りよくとうもろこし しょうが・きゅうり・キャベツ・西洋かぼちゃ はくさい・たまねぎ・温州みかん
27	木	ぶりのしょうがみそ漬け 大豆のカレー煮 水菜の煮びたし かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん パナナ	卵なしクッキー 牛乳	ぶり・白みそ・大豆ドライパック缶 豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐・普通牛乳	ながいも・三温糖・片栗粉・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	しょうが・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ にんじん・水菜・かぶ・根みつば・バナナ
28	金	おろしハンバーグ 青のりポテト マカロニサラダ キャベツともやしのスープ ごはん みかん	フレンチトースト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・ツナ缶・油揚げ	パン粉・三温糖・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米 食パン・上白糖・無塩バター	たまねぎ・しそ・大根・青のり粉・きゅうり にんじん・キャベツ・りよくとうもろこし えのきたけ・温州みかん
29	土	ケチャップライス さっぱりサラスパ かぼちゃと青ネギのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
31	月	ミートボール こふきいも ブロッコリーのツナサラダ キャベツのスープ ごはん バナナ	きなこドッグ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ・鶏卵・ツナ缶 きな粉	パン粉・三温糖・じゃがいも・米 コッペパン・上白糖・調合油	たまねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ

☆ 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
517 kcal	19.6 g	15.4 g	312 mg	2.6 mg	209 μg	0.26 mg	0.42 mg	28 mg