

平成30年

1月4日～31日 給食献立表

3歳未満児

Table with 6 columns: 日曜 (Day of the Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood and Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat and Energy), 緑:調子をととのえる (Green: Balancing). Rows list daily menu items and ingredients.

☆ 平均給与栄養量 ☆

Table with 10 columns: エネルギー (Energy), 蛋白質 (Protein), 脂肪 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C). Values are provided for each nutrient.



平成30年

1月4日～31日 給食献立表

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	木	オムライス 野菜サラダ ふの味噌汁 りんご	みかんカルピスゼリー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・ツナ缶・甘みそ みかんカルピス・普通牛乳	米・マヨネーズ・おつゆ麩 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ほうれんそう カットわかめ・りんご・寒天
5	金	ボークカレー マカロニサラダ フルーツ(みかん缶)	ホットケーキ 牛乳	豚もも・大豆ドライパック缶・ツナ缶 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・ケーキシロップ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
6	土	牛丼 かぼちゃのゴマ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・ごま・クッキー	たまねぎ・さやいんげん・西洋かぼちゃ にんじん・ほうれんそう・カットわかめ バナナ
9	火	鯖のネギソース焼き 鶏さつまいも 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん りんご	じゃこマヨトースト 牛乳	まさば・鶏ひき肉・豚もも肉・米みそ ツナ缶・しらす干し・普通牛乳	ごま・さつまいも・三温糖・米・食パン マヨネーズ	長ねぎ・しょうが・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・塩昆布・ごぼう・大根・こねぎ りんご・スイートコーン缶詰
10	水	松風焼き 変わりギョウザ 水菜とカリカリあげのサラダ じゃがいものみそ汁 ごはん バナナ	さつまいもの茶巾 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・甘みそ 大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ぎょうざの皮 調合油・ごま・ごま油・じゃがいも・米 さつまいも・上白糖	ほしひじき・長ねぎ・きょうな・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
11	木	炊き込みご飯 鮭の塩焼き おでん 野菜の味噌汁 みかん	きなこもち 牛乳	鶏むね・油揚げ・さけ・厚揚げ 焼き竹輪・絹ごし豆腐・米みそ きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・もち・三温糖	にんじん・ごぼう・えのきたけ・大根 キャベツ・にんじん・西洋かぼちゃ しゅんぎく・生しいたけ・温州みかん
12	金	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草のかんたん白和え 白菜ときのこの味噌汁 ごはん りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	まぐろ・パルメザンチーズ・厚揚げ 白みそ・豚もも・米みそ・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・ごま・米・薄力粉	しょうが・たまねぎ・パプリカ・青ピーマン にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りよくとうもろやし・えのきたけ ぶなしめじ・りんご・西洋かぼちゃ
13	土	ハッシュドビーフ コールスローサラダ 人参グラッセ バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・グリーンピース・ツナ缶 普通牛乳	米・マヨネーズ・無塩バター・三温糖 クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・にんじん・バナナ
15	月	野菜入りハンバーグ かぼちゃのバター煮 切り干し大根の洋風煮 レタスとワカメのスープ ロールパン りんご	ミルクずんだもち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・ベーコン 鶏ひき肉・普通牛乳・加糖練乳	パン粉・有塩バター・三温糖 はるさめ・かたくり粉・ロールパン 白玉粉	たまねぎ・にんじん・れんこん 西洋かぼちゃ・切干しいたけ・にんじん キャベツ・レタス・カットわかめ・えのきたけ セロリー・しょうが・りんご・えだまめ
16	火	肉じゃが シュウマイ 白菜と厚揚げの煮浸し 豆腐のかき玉汁 ごはん みかん	キャラメルパウンド 牛乳	牛ばら・豚ひき肉・厚揚げ 絹ごし豆腐・鶏卵・蒸しかまぼこ クリーム・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・はるさめ しょうまいの皮・米・無塩バター グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・長ねぎ しょうが・はくさい・えのきたけ・糸みつば 温州みかん
17	水	鯖のおろし煮 ちくわとれんこんの和風味噌炒め ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ	ブルーベリーカップ 牛乳	まさば・焼き竹輪・米みそ かつお削り節・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉	大根・れんこん・長ねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・バナナ ブルーベリー
18	木	豚肉の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ひじきと豆の煮物 かぶの味噌汁 ごはん りんご	カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳	豚へレ・米みそ・高野豆腐・鶏卵 鶏もも・金時豆・油揚げ・ヨーグルト 普通牛乳	三温糖・米・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ほしひじき・かぶ・キャベツ カットわかめ・りんご
19	金	鮭の照り焼き さつまいもの昆布煮 鶏肉とエリンギのレモン炒め チンゲン菜のスープ ごはん みかん	ひじきクッキー 牛乳	さけ・ささ身・豚もも肉・絹ごし豆腐 豆乳・鶏卵・普通牛乳	さつまいも・三温糖・オリーブ油・米 ごま・薄力粉・上白糖・ごま油・調合油	刻み昆布・エリンギ・ブロッコリー・レモン チンゲンサイ・りよくとうもろやし・生しいたけ 温州みかん・ほしひじき
20	土	牛丼 かぼちゃのゴマ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・ごま・クッキー	たまねぎ・さやいんげん・西洋かぼちゃ にんじん・ほうれんそう・カットわかめ バナナ
22	月	肉豆腐 ブロッコリーカリフラワーサラダ かぼちゃとひじきの煮もの 大根の味噌汁 ごはん みかん	クレープ 牛乳	牛かた・木綿豆腐・ツナ缶・米みそ 鶏卵・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・マヨネーズ・米 薄力粉・上白糖・無塩バター・調合油	しゅんぎく・ブロッコリー・カリフラワー スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・にんじん・大根・にんじん 生しいたけ・カットわかめ・温州みかん
23	火	鯖のネギソース焼き 鶏さつまいも 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん りんご	じゃこマヨトースト 牛乳	まさば・鶏ひき肉・豚もも肉・米みそ ツナ缶・しらす干し・普通牛乳	ごま・さつまいも・三温糖・米・食パン マヨネーズ	長ねぎ・しょうが・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・塩昆布・ごぼう・大根・葉ねぎ りんご・スイートコーン缶詰
24	水	松風焼き 変わりギョウザ 水菜とカリカリあげのサラダ じゃがいものみそ汁 ごはん バナナ	さつまいもの茶巾 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・甘みそ 大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ぎょうざの皮 調合油・ごま・ごま油・じゃがいも・米 さつまいも・上白糖	ほしひじき・長ねぎ・きょうな・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
25	木	炊き込みご飯 鮭の塩焼き おでん 野菜の味噌汁 みかん	チーズポテもち 牛乳	鶏むね・油揚げ・さけ・厚揚げ 焼き竹輪・絹ごし豆腐・米みそ プロセスチーズ・普通牛乳・脱脂粉乳	米・じゃがいも・無塩バター かたくり粉・調合油	にんじん・ごぼう・えのきたけ・大根 キャベツ・にんじん・西洋かぼちゃ しゅんぎく・生しいたけ・温州みかん
26	金	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草のかんたん白和え 白菜ときのこの味噌汁 ごはん りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	まぐろ・パルメザンチーズ・厚揚げ 白みそ・豚もも・米みそ・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・ごま・米・薄力粉	しょうが・たまねぎ・パプリカ・青ピーマン にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りよくとうもろやし・えのきたけ ぶなしめじ・りんご・西洋かぼちゃ
27	土	ハッシュドビーフ コールスローサラダ 人参グラッセ バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・グリーンピース・ツナ缶 普通牛乳	米・マヨネーズ・無塩バター・三温糖 クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・にんじん・バナナ
29	月	野菜入りハンバーグ かぼちゃのバター煮 切り干し大根の洋風煮 レタスとワカメのスープ ロールパン りんご	ミルクずんだもち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・ベーコン 鶏ひき肉・普通牛乳・加糖練乳	パン粉・有塩バター・三温糖 はるさめ・かたくり粉・ロールパン 白玉粉	たまねぎ・にんじん・れんこん 西洋かぼちゃ・切干しいたけ・にんじん キャベツ・レタス・カットわかめ・えのきたけ セロリー・しょうが・りんご・えだまめ
30	火	ブリの照り焼き 野菜のかき揚げ 鶏肉と大根のすまし汁 赤飯 いちご	ロールケーキ 牛乳	ぶり・鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ あずき・普通牛乳	三温糖・さつまいも・天ぷら粉・調合油 かたくり粉・もち米・米・ごま ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ 大根・糸みつば・いちご
31	水	鯖のおろし煮 ちくわとれんこんの和風味噌炒め ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ	ブルーベリーカップ 牛乳	まさば・焼き竹輪・米みそ かつお削り節・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉	大根・れんこん・長ねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・バナナ ブルーベリー

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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
555 kcal	22.3 g	20.3 g	297 mg	2.3 mg	260 μg	0.30 mg	0.46 mg	33 mg

