



令和5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:調子をとのえる
4 水	鶏ひき肉の混ぜごはん さっぱりスパサラ 豚汁 みかん缶詰	ミレービスケット 牛乳 甘辛せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも肉 高野豆腐・米みそ	ミレービスケット・米・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ごま油 甘辛せんべい	にんじん・スイートコーン缶詰・カットわかめ たまねぎ・にんじん・みかん缶詰
5 木	豚肉のしょうがやき 小松菜とキャベツのごま和え 豆腐と大根の味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 おふのきなこラスク 牛乳	普通牛乳・豚ロース・木綿豆腐 米みそ・きな粉	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・ごま 米・糖・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・大根・こねぎ・りんご
6 金	赤飯 ぶりの照り焼き 煮しめ やき麩とみつばのすまし汁 みかん	七草粥 牛乳	あずき・ぶり・高野豆腐・普通牛乳	米・米・ごま・片栗粉・三温糖・糖	さやいんげん・ごぼう・れんこん・にんじん 乾しいたけ・さやえんどう・根みつば えのきたけ・温州みかん・大根・大根 生しいたけ
7 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 しめじの高野豆腐のすまし汁 みかん	ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ビスコ・米・さつまいも・三温糖 ミレービスケット・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・温州みかん
10 火	豚肉と厚揚げのカレー煮 シャキシャキひじきサラダ もやしのみそ汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 ぜんざい 牛乳	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・米みそ あずき	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 マヨネーズ・米・さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・えのきたけ・りよくとうもろやし こねぎ・りんご
11 水	スパニッシュオムレツ 小松菜とコーンのおひたし 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・絹ごし豆腐 米みそ	ビスコ・じゃがいも・三温糖・米 ミルクパンミニ	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・こまつな スイートコーン缶詰・大根・えのきたけ・こねぎ 温州みかん
12 木	サバの味噌煮 切干大根のカレー炒め かぼちゃと厚揚げのすまし汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 手打ちうどん 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・豚ひき肉 厚揚げ・油揚げ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 薄力粉	さやいんげん・切干しだいこん・にんじん 西洋かぼちゃ・えのきたけ・糸みつば カットわかめ・りんご・こねぎ
13 金	ハンバーガー ブロッコリーのおひたし キャベツのコンソメスープ みかん	ビスコ 牛乳 青のりポテト 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・蒸し大豆・鶏卵	ビスコ・ロールパン・パン粉・三温糖 じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・温州みかん・青のり粉
14 土	そばめし じゃがいものゆかりあえ 焼き麩とわかめのすまし汁 みかん	ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ビスコ・中華めん・米・ごま油 じゃがいも・糖・ミレービスケット 鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
16 月	ぶりの幽庵焼き 大豆とひじきの五目煮 担々風スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・ぶり・大豆ドライパック缶 油揚げ・豚ひき肉・絹ごし豆腐 米みそ・ヨーグルト	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま・ごま油 米	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・こねぎ・りんご
17 火	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	ミレービスケット 牛乳 サラダせんべい 牛乳	普通牛乳・鶏もも・蒸し大豆	ミレービスケット・じゃがいも・米 マカロニ・マヨネーズ・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 温州みかん
18 水	味噌煮込みうどん 小松菜のおひたし ポテトサラダ りんご	ビスコ 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・油揚げ・米みそ	ビスコ・うどん・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま	はくさい・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ こまつな・スイートコーン缶詰・にんじん・きゅうり りんご
19 木	ゆきだるまライス ホワイトシチュー タンドリーチキン ツナパンネ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	ヤクルト デコレーションケーキ 牛乳	ヤクルト・ウインナー・普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・米みそ・ツナ缶	米・じゃがいも・三温糖・パンネ ロールケーキ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・温州みかん
20 金	サーモンフライ 小松菜と人参のおひたし キャベツとえのきのかきたま汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・おから	ビスコ・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 三温糖・片栗粉・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ えのきたけ・こねぎ・りんご
21 土	ドライカレー さっぱりサラスパ みかん	ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ビスコ・有塩バター・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 スイートコーン缶詰・カットわかめ・温州みかん
23 月	ふわふわ丼 三色ナムル 大根とわかめの味噌汁 みかん	ビスコ 牛乳 カルピスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 厚揚げ・米みそ・ヨーグルト・カルピス	ビスコ・三温糖・米・ごま油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし・大根 カットわかめ・ぶなしめじ・温州みかん みかん缶詰
24 火	さばの油林ソース 高野豆腐の卵とじ もやしとえのきのみそ汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 おからカステラ 牛乳	普通牛乳・まさば・高野豆腐・鶏卵 油揚げ・米みそ・おから	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 上白糖・調合油	たまねぎ・長ねぎ・こまつな・にんじん 乾しいたけ・りよくとうもろやし・えのきたけ こねぎ・りんご
25 水	かぼちゃコロッケ 小松菜のおひたし 豆腐としめじのかきたま汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 おからおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・かつお削り節	ビスコ・パン粉・調合油・三温糖・米 ごま	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん
26 木	あんかけチャーハン 厚揚げの和風麻婆 かぼちゃとえのきの味噌汁 りんご	ミレービスケット 牛乳 ケチャップポテト 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・厚揚げ 豚ひき肉・米みそ	ミレービスケット・米・片栗粉・三温糖 じゃがいも・調合油	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・れんこん しょうが・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・りんご
27 金	マーボー丼 かぼちゃとほうれん草のマヨ和え 白菜とごぼうのすまし汁 みかん	ビスコ 牛乳 あずきのパウンドケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・油揚げ・鶏卵・こしあん	ビスコ・三温糖・片栗粉・米 マヨネーズ・ごま・ホットケーキミックス なたね油	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ほうれんそう・はくさい・ごぼう・カットわかめ 温州みかん
28 土	ひじきチャーハン のり塩ポテト 高野豆腐としめじのすまし汁 みかん	ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ビスコ・米・じゃがいも・オリーブ油 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
30 月	さわらの味噌だれ 切干大根の焼きそば風 小松菜と大根のかきたま汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・糖・米みそ・豚ひき肉 かつお節・鶏卵	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油・米	しょうが・さやいんげん・切干しだいこん にんじん・キャベツ・あおさ・こまつな えのきたけ・大根・りんご
31 火	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 白菜としめじのすまし汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	普通牛乳・牛もも・ヨーグルト	ビスコ・じゃがいも・三温糖・ごま・米 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・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん みかん缶詰

☆ 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
368 kcal	14.0 g	11.9 g	241 mg	2.0 mg	153 μg	0.21 mg	0.31 mg	24 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。



1月 給食献立表

令和5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	水	鶏ひき肉の混ぜごはん さっぱりスパサラ 豚汁 みかん缶詰	甘辛せんべい 牛乳	鶏ひき肉・豚もも肉・高野豆腐・米みそ 普通牛乳	米・三温糖・マカロニ・スパゲッティ・ごま油 甘辛せんべい	にんじん・スイートコーン缶詰・カットわかめ たまねぎ・にんじん・みかん缶詰
5	木	豚肉のしょうがやき 小松菜とキャベツのごま和え 豆腐と大根の味噌汁 ごはん りんご	おふのきなこラスク 牛乳	豚ロース・木綿豆腐・米みそ・きな粉 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・米・麩 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・大根・こねぎ・りんご
6	金	赤飯 ぶりの照り焼き 煮しめ やき麩とみつばのすまし汁 みかん	七草粥 牛乳	あずき・ぶり・高野豆腐・普通牛乳	米・米・ごま・片栗粉・三温糖・麩	さやいんげん・ごぼう・れんこん・にんじん 乾しいたけ・さやえんどう・根みつば えのきたけ・温州みかん・大根・大根 生しいたけ
7	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 しめじの高野豆腐のすまし汁 みかん	ミレービスケット 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 ミレービスケット・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・温州みかん
10	火	豚肉と厚揚げのカレー煮 シャキシャキひじきサラダ もやしのみそ汁 ごはん りんご	ぜんざい 牛乳	豚もも・厚揚げ・米みそ・あずき 普通牛乳	三温糖・片栗粉・マヨネーズ・米 さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・えのきたけ・りよくとうもろやし こねぎ・りんご
11	水	スパニッシュオムレツ 小松菜とコーンのおひたし 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	ミルクパン 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・普通牛乳 絹ごし豆腐・米みそ	じゃがいも・三温糖・米・ミルクパンミニ	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・こまつな スイートコーン缶詰・大根・えのきたけ・こねぎ 温州みかん
12	木	サバの味噌煮 切干大根のカレー炒め かぼちゃと厚揚げのすまし汁 ごはん りんご	手打ちうどん 牛乳	まさば・米みそ・豚ひき肉・厚揚げ 油揚げ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・薄力粉	さやいんげん・切干しだいこん・にんじん 西洋かぼちゃ・えのきたけ・糸みつば カットわかめ・りんご・こねぎ
13	金	ハンバーガー ブロッコリーのおひたし キャベツのコンソメスープ みかん	青のりポテト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 蒸し大豆・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・パン粉・三温糖 じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・温州みかん・青のり粉
14	土	そばめし じゃがいものゆかりあえ 焼き麩とわかめのすまし汁 みかん	ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	中華めん・米・ごま油・じゃがいも・麩 ミレービスケット・鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
16	月	ぶりの幽庵焼き 大豆とひじきの五目煮 担々風スープ ごはん りんご	カップヨーグルト 牛乳	ぶり・大豆ドライパック缶・油揚げ 豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ ヨーグルト・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・ごま油・米	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・こねぎ・りんご
17	火	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	サラダせんべい 牛乳	鶏もも・蒸し大豆・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・マヨネーズ 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 温州みかん
18	水	味噌煮込みうどん 小松菜のおひたし ポテトサラダ りんご	わかめおにぎり 牛乳	豚もも・油揚げ・米みそ・普通牛乳	うどん・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ 米・ごま	はくさい・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ こまつな・スイートコーン缶詰・にんじん・きゅうり りんご
19	木	ゆきだるまライス ホワイトシチュー タンダーリーチキン ツナペンネ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	デコレーションケーキ 牛乳	ウインナー・普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・米みそ・ツナ缶	米・じゃがいも・三温糖・ペンネ ホールケーキ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・温州みかん
20	金	サーモンフライ 小松菜と人参のおひたし キャベツとえのきのかきたま汁 ごはん りんご	おからマフィン 牛乳	さけ・鶏卵・おから・普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 三温糖・片栗粉・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ えのきたけ・こねぎ・りんご
21	土	ドライカレー さっぱりサラスパ みかん	ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	有塩バター・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・ミレービスケット 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 スイートコーン缶詰・カットわかめ・温州みかん
23	月	ふわふわ丼 三色ナムル 大根とわかめの味噌汁 みかん	カルピスヨーグルト 牛乳	鶏もも・油揚げ・鶏卵・厚揚げ・米みそ ヨーグルト・カルピス・普通牛乳	三温糖・米・ごま油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし・大根 カットわかめ・ぶなしめじ・温州みかん みかん缶詰
24	火	さばの油林ソース 高野豆腐の卵とじ もやしとえのきのみそ汁 ごはん りんご	おからカステラ 牛乳	まさば・高野豆腐・鶏卵・油揚げ 米みそ・おから・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・上白糖・調合油	たまねぎ・長ねぎ・こまつな・にんじん 乾しいたけ・りよくとうもろやし・えのきたけ こねぎ・りんご
25	水	かぼちゃコロッケ 小松菜のおひたし 豆腐としめじのかきたま汁 ごはん みかん	おかかおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・絹ごし豆腐 かつお削り節・普通牛乳	パン粉・調合油・三温糖・米・ごま	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん
26	木	あんかけチャーハン 厚揚げの和風麻婆 かぼちゃとえのきの味噌汁 りんご	ケチャップポテト 牛乳	さけ・鶏卵・厚揚げ・豚ひき肉・米みそ 普通牛乳	米・片栗粉・三温糖・じゃがいも 調合油	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・れんこん しょうが・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・りんご
27	金	マーボー丼 かぼちゃとほうれん草のマヨ和え 白菜とごぼうのすまし汁 みかん	あずきのパウンドケーキ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・油揚げ 鶏卵・こしあん・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・マヨネーズ・ごま ホットケーキミックス・なたね油	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ほうれんそう・はくさい・ごぼう・カットわかめ 温州みかん
28	土	ひじきチャーハン のり塩ポテト 高野豆腐としめじのすまし汁 みかん	ミレービスケット 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・オリーブ油 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
30	月	さわらの味噌だれ 切干大根の焼きそば風 小松菜と大根のかきたま汁 ごはん りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	鯖・米みそ・豚ひき肉・かつお節・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米	しょうが・さやいんげん・切干しだいこん にんじん・キャベツ・あおさ・こまつな えのきたけ・大根・りんご
31	火	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 白菜としめじのすまし汁 ごはん みかん	フルーツヨーグルト 牛乳	牛もも・ヨーグルト・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米 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・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん みかん缶詰

☆ 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
491 kcal	19.2 g	15.5 g	323 mg	2.9 mg	202 μg	0.30 mg	0.41 mg	30 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。