

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: 热や力となる	緑: 調子をととのえる
4	木	鶏ひき肉の混ぜごはん さつぱりスパサラ 高野豆腐と花人参のすまし汁 みかん缶詰	牛乳 ウエハース 牛乳 サラダせんべい	普通牛乳・鶏ひき肉・ツナ缶 高野豆腐	鉄カルウエーハース・米・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ごま油・塩せんべい	にんじん・スイートコーン缶詰・にんじん たまねぎ・カットわかめ・みかん缶詰
5	金	豚肉のしょうがやき 切干大根の煮物 じやが芋と玉ねぎのみそ汁 ごはん りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・豚ロース・豚ひき肉・米みそ	野菜バー・片栗粉・ごま・三温糖 じやがいも・米	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ・カットわかめ・りんご
6	土	カレーライス マカロニサラダ みかん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 鉄カルウエーハース クッキー	普通牛乳・豚ひき肉・蒸し大豆	ミレービスケット・じやがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 鉄カルウエーハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・カットわかめ 温州みかん
9	火	ぶりの幽庵焼き 大豆とひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁 ごはん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 七草粥	普通牛乳・ぶり・大豆ドライバック缶 油揚げ・絹ごし豆腐	鉄カルウエーハース・片栗粉・三温糖 米	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき 乾しいたけ・にんじん・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こまつな・温州みかん・大根 大根・生しいたけ
10	水	赤飯 鶏の照り焼き 煮しめ やき麸とみつばのかきたま汁 りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 手打ちうどん	普通牛乳・あずき・鶏もも・高野豆腐 鶏卵・油揚げ	たべっこどうぶつ・米・米・片栗粉 三温糖・麸・薄力粉	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・りんご こねぎ
11	木	さばの塩焼き チャブチエ さつまいものみそ汁 ごはん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 せんざい	普通牛乳・まさば・豚ひき肉・米みそ あづき	鉄カルウエーハース・片栗粉・はるさめ ごま・三温糖・ごま油・さつまいも・米	大根・にんじん・たまねぎ・青ビーマン りよくどうもやし・青ねぎ・大根・にんじん ぶなしめじ・温州みかん
12	金	ボロネーゼ プロッコリーの和え物 かぼちゃとキャベツのスープ りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・豚ひき肉・しらす干し かつお削り節	野菜バー・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・薄力粉・三温糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・プロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・りんご
13	土	ケチャップライス 青のりポテト 大根のみそ汁 りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 鉄カルウエーハース クッキー	普通牛乳・豚ひき肉・米みそ	ミレービスケット・米・じやがいも 鉄カルウエーハース・クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・青ビーマン にんじん・あおのり・大根・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
15	月	サーモンフライ さつまいもの甘露煮 豚汁 ごはん りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 チーズおにぎり	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・米みそ かつお節・プロセスチーズ	野菜バー・パン粉・オリーブ油 さつまいも・三温糖・米	大根・ごぼう・青ねぎ・にんじん・ぶなしめじ りんご
16	火	さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ じやがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 やきいも	普通牛乳・さわら・鶏卵・高野豆腐 油揚げ	鉄カルウエーハース・片栗粉・三温糖 じやがいも・米・さつまいも	さやいんげん・こまつな・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
17	水	豚肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のおひたし かぼちゃとわかめのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 カルピスヨーグルト	普通牛乳・豚肉・厚揚げ・鶏卵 ヨーグルト・カルピス	たべっこどうぶつ・三温糖・はるさめ 片栗粉・米	にんじん・大根・さやいんげん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
18	木	カツサンド ミニオンオムレツ プロッコリー(添え) ツナペニネ ティムのカラフルスープ みかん	ヤクルト 牛乳 デコレーションケーキ	ヤクルト・豚ヒレ・鶏卵・普通牛乳 蒸し大豆・豚ひき肉 エメンタールチーズ・プロセスチーズ ツナ缶・ベーコン	薄力粉・パン粉・調合油・ロールパン じやがいも・マヨネーズ・ベンネ 三温糖・ロールケー	たまねぎ・焼きのり・プロッコリー・にんじん キャベツ・大根・スイートコーン缶詰 温州みかん
19	金	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根のカレー炒め 小松菜と豆腐のすまし汁 ごはん みかん	牛乳 野菜バー 牛乳 おかからカステラ	普通牛乳・サー・モン・米みそ 豚ひき肉・絹ごし豆腐・おかから・鶏卵	野菜バー・片栗粉・マヨネーズ・パン粉 三温糖・米・上白糖・調合油	あおのり・切干しだいこん・にんじん えのきたけ・こまつな・にんじん・温州みかん
20	土	ナポリタン ほうれん草のおひたし じやがいものゆかりあえ りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 サラダせんべい	普通牛乳・ウインナー	ミレービスケット・スパゲッティー・三温糖 じやがいも・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・青ビーマン ほうれんそう・りんご
22	月	ねぎ塩豚丼 春雨サラダ ほうれん草とかぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 さつまいもケーキ	普通牛乳・豚もも・かつお缶詰・鶏卵	野菜バー・片栗粉・ごま・米 緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 さつまいも・上白糖・ケークリーフ・ガリ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・しょうが スイートコーン缶詰・きゅうり・西洋かぼちゃ りよくどうもやし・ほうれんそう・大根・りんご
23	火	さわらの味噌だれ 切干大根とこんにゃくの炒め煮 ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・さわら・米みそ・豚ひき肉 絹ごし豆腐・鶏卵	鉄カルウエーハース・片栗粉・三温糖 ごま油・ごま・米・食パン・上白糖	しょうが・さやいんげん・切干しだいこん 青ビーマン・はくさい・えのきたけ・にんじん カットわかめ・ゆず・温州みかん
24	水	てりやきハンバーグ ジャーマンポテト ふんわりたまごスープ ごはん りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 片栗粉・じやがいも・有塩バター オリーブ油・ごま油・米・さつまいも 上白糖	たまねぎ・スイートコーン缶詰・りよくどうもやし キャベツ・にんじん・りんご
25	木	マー婆ー丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜とお麸のすまし汁 みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 カップヨーグルト	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・鶏ひき肉・油揚げ・ヨーグルト	鉄カルウエーハース・三温糖・片栗粉 米・麸	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・こまつな にんじん・えのきたけ・温州みかん
26	金	さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と小松菜のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 ドロップドーナツ	普通牛乳・まさば・かつお節・鶏卵 絹ごし豆腐	野菜バー・三温糖・片栗粉・米 ホットケーキミックス・調合油	さやいんげん・ほうれんそう・にんじん こまつな・ぶなしめじ・りんご
27	土	中華丼 さつまいもの甘露煮 大根としめじのみそ汁 りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 クッキー	普通牛乳・豚かた・米みそ	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 さつまいも・クッキー	はくさい・にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
29	月	ふわふわ丼 カレーマカロニサラダ さつまいもと大根のみそ汁 りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 ケチャップポテト	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 米みそ	野菜バー・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ さつまいも・じやがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば にんじん・スイートコーン缶詰・こまつな・大根 りんご
30	火	鮭のクリーム煮 ツナとプロッコリーのペンネ かぼちゃと人参のスープ ごはん みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	普通牛乳・さけ・かつお缶詰・油揚げ	鉄カルウエーハース・薄力粉 オリーブ油・有塩バター マカロニ・スパゲッティ・米・三温糖・ごま	ほうれんそう・スイートコーン缶詰・プロッコリー 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん
31	水	肉じゃが 三色ナムル キャベツと青ネギのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 さくさくサブレ	普通牛乳・牛もも・鶏卵	たべっこどうぶつ・じやがいも・三温糖 ごま油・片栗粉・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・りよくどうもやし・にんじん・大根 キャベツ・こねぎ・りんご

☆ 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
398 kcal	15.2 g	12.3 g	248 mg	1.8 mg	155 μg	0.23 mg	0.32 mg	23 mg

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、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。

1月 納食献立表

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	鶏ひき肉の混ぜごはん さつぱりスパサラ 高野豆腐と花人参のすまし汁 みかん缶詰	牛乳 サラダせんべい	鶏ひき肉・ツナ缶・高野豆腐 普通牛乳	米・三温糖・マカロニ・スペゲッティ・ごま油 塩せんべい	にんじん・スイートコーン缶詰・にんじん たまねぎ・カットわかめ・みかん缶詰
5	金	豚肉のしょうがやき 切干大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ごはん りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	豚ロース・豚ひき肉・米みそ・普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・じやがいも・米	たまねぎ・しょうが・切干したいこん にんじん・乾しいたけ・カットわかめ・りんご
6	土	カレーライス マカロニサラダ みかん	牛乳 鉄カルウエハース クッキー	豚ひき肉・蒸し大豆・普通牛乳	じやがいも・米・マカロニ・スペゲッティ 三温糖・ごま油・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・カットわかめ 温州みかん
9	火	ぶりの幽庵焼き 大豆とひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁 ごはん みかん	牛乳 七草粥	ぶり・大豆ドライパック缶・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米	ゆず・ゆず・さやいんげん・ほしひじき 乾しいたけ・にんじん・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こまつな・温州みかん・大根 大根・生しいたけ
10	水	赤飯 鶏の照り焼き 煮しめ やき麸とみつばのかきたま汁 りんご	牛乳 手打ちうどん	あずき・鶏もも・高野豆腐・鶏卵 普通牛乳・油揚げ	米・米・片栗粉・三温糖・麸・薄力粉	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・りんご こねぎ
11	木	さばの塩焼き チャプチエ さつまいものみそ汁 ごはん みかん	牛乳 せんざい	まさば・豚ひき肉・米みそ・普通牛乳 あずき	片栗粉・はるさめ・ごま・三温糖 ごま油・さつまいも・米	大根・にんじん・たまねぎ・青ピーマン りょくとうもやし・青ねぎ・大根・にんじん ぶなしめじ・温州みかん
12	金	ボロネーゼ ブロッコリーの和え物 かぼちゃとキャベツのスープ りんご	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき肉・しらず干し・普通牛乳 かつお削り節	マカロニ・スペゲッティ・オリーブ油・薄力粉 三温糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・りんご
13	土	ケチャップライス 青のりポテト 大根のみそ汁 りんご	牛乳 鉄カルウエハース クッキー	豚ひき肉・米みそ・普通牛乳	米・じやがいも・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・青ピーマン にんじん・あおのり・大根・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
15	月	サーモンフライ さつまいもの甘露煮 豚汁 ごはん りんご	牛乳 チーズおにぎり	さけ・豚ひき肉・米みそ・普通牛乳 かつお節・プロセスチーズ	パン粉・オリーブ油・さつまいも 三温糖・米	大根・ごぼう・青ねぎ・にんじん・ぶなしめじ りんご
16	火	さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ じやがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん みかん	牛乳 やきいも	さわら・鶏卵・高野豆腐・油揚げ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じやがいも・米 さつまいも	さやいんげん・こまつな・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
17	水	豚肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のおひたし かぼちゃとわかめのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 カルビスヨーグルト	豚肉・厚揚げ・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト・カルビス	三温糖・はるさめ・片栗粉・米	にんじん・大根・さやいんげん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
18	木	カツサンド ミニオンオムレツ ブロッコリー(添え) ツナペニネ ティムのカラフルスープ みかん	牛乳 デコレーションケーキ	豚ヒレ・鶏卵・普通牛乳・蒸し大豆 豚ひき肉・エメンタールチーズ プロセスチーズ・ツナ缶・ベーコン	薄力粉・パン粉・調合油・ロールパン じやがいも・マヨネーズ・ベンネ 三温糖・ホールケーキ	たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー・にんじん キャベツ・大根・スイートコーン缶詰 温州みかん
19	金	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根のカレー炒め 小松菜と豆腐のすまし汁 ごはん みかん	牛乳 おからカステラ	サーモン・米みそ・豚ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳・おから・鶏卵	片栗粉・マヨネーズ・パン粉・三温糖 米・上白糖・調合油	あおのり・切干したいこん・にんじん えのきたけ・こまつな・にんじん・温州みかん
20	土	ナポリタン ほうれん草のおひたし じやがいものゆかりあえ りんご	牛乳 サラダせんべい	ワインナー・普通牛乳	スペゲティー・三温糖・じやがいも 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ほうれんそう・りんご
22	月	ねぎ塩豚丼 春雨サラダ ほうれん草とかぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳 さつまいもケーキ	豚もも・かつお缶詰・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・ごま・米・綠豆はるさめ 三温糖・ごま油・さつまいも・上白糖 ケーキマーガリン・薄力粉	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・しょうが スイートコーン缶詰・きゅうり・西洋かぼちゃ りょくとうもやし・ほうれんそう・大根・りんご
23	火	さわらの味噌だれ 切干大根とこんにゃくの炒め煮 ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん みかん	牛乳 フレンチトースト	さわら・米みそ・豚ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵	片栗粉・三温糖・ごま油・ごま・米 食パン・上白糖	しょうが・さやいんげん・切干したいこん 青ピーマン・はくさい・えのきたけ・にんじん カットわかめ・ゆず・温州みかん
24	水	てりやきハンバーグ ジャーマンポテト ふんわりたまごスープ ごはん りんご	牛乳 スイートポテト	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵	パン粉・三温糖・片栗粉・じやがいも 有塩バター・オリーブ油・ごま油・米 さつまいも・上白糖	たまねぎ・スイートコーン缶詰・りょくとうもやし キャベツ・にんじん・りんご
25	木	マーボー丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜とお麸のすまし汁 みかん	牛乳 カップヨーグルト	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ 鶏ひき肉・油揚げ・普通牛乳 ヨーグルト	三温糖・片栗粉・米・麸	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・こまつな にんじん・えのきたけ・温州みかん
26	金	さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と小松菜のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ドロップドーナツ	まさば・かつお節・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ホットケーキミックス 調合油	さやいんげん・ほうれんそう・にんじん こまつな・ぶなしめじ・りんご
27	土	中華丼 さつまいもの甘露煮 大根としめじのみそ汁 りんご	牛乳 クッキー	豚かた・米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・さつまいも クッキー	はくさい・にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
29	月	ふわふわ丼 カレーマカロニサラダ さつまいもと大根のみそ汁 りんご	牛乳 ケチャップポテト	鶏もも・油揚げ・鶏卵・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・マカロニ・スペゲッティ マヨネーズ・さつまいも・じやがいも 調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば にんじん・スイートコーン缶詰・こまつな・大根 りんご
30	火	鮭のクリーム煮 ツナとブロッコリーのペンネ かぼちゃと人参のスープ ごはん みかん	牛乳 きつねおにぎり	さけ・普通牛乳・かつお缶詰・油揚げ	薄力粉・オリーブ油・有塩バター マカロニ・スペゲッティ・米・三温糖・ごま	ほうれんそう・スイートコーン缶詰・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん
31	水	肉じゃが 三色ナムル キャベツと青ネギのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 さくさくサブレ	牛もも・鶏卵・普通牛乳	じやがいも・三温糖・ごま油・片栗粉 米・薄力粉・上白糖・調合油・ごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・大根 キャベツ・こねぎ・りんご

☆ 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
522 kcal	20.6 g	15.7 g	295 mg	2.3 mg	209 μg	0.33 mg	0.44 mg	30 mg

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、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。