

# 1月 給食献立表

令和3年

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 月	ミートソースパグゲティ ポテトサラダ オニオンスープ りんご	ミレービスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・ツナ缶・ベーコン 油揚げ・絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ	ミレービスケット・マカロニ・スパゲッティ じゃがいも・マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム カットわかめ・パセリ・りんご
5 火	肉じゃが 高野豆腐の旨煮 ひじきと大豆の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・牛もも・いんげんまめ 高野豆腐・大豆ドライパック缶 絹ごし豆腐・米みそ	ミニ野菜ステック・じゃがいも・三温糖 調合油・米・白玉粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・乾しいたけ カットわかめ・りんご
6 水	バターチキンカレー ブロッコリーのコーンとえ 和風マカロニソテー パナナ	ミレービスケット 牛乳 ジャムがけパンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす干し ヨーグルト	ミレービスケット・無塩バター・米 マヨネーズ・ペンネ・ごま油 ホットケーキミックス・調合油 いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・トマト缶詰 ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・パナナ
7 木	鮭の塩焼き 春雨の和え物 かぼちゃの甘煮 きのこの味噌汁 ごはん	野菜バー 牛乳 きなこのおはぎ 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・厚揚げ 米みそ・きな粉・こしあん	ミニ野菜ステック・はるさめ・三温糖 ごま油・ごま・米・米・上白糖	きゅうり・りょくとうもやし・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・りんご
8 金	他人丼 さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え ゆず入り豆腐のすまし汁 みかん	ミレービスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵・かつお節 絹ごし豆腐	ミレービスケット・三温糖・米 さつまいも・薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば はくさい・水菜・大根・えのきたけ 生しいたけ・ゆず・ゆず・温州みかん
9 土	ねぎ塩チャーハン さつぱりサラspa 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・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	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・えだまめ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
12 火	さばのねぎソースやき 鶏さつまいも 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん みかん	野菜バー 牛乳 黒豆蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉・豚ばら 厚揚げ・米みそ・黒豆	ミニ野菜ステック・ごま・さつまいも 三温糖・米・ホットケーキミックス 上白糖・マーガリン	長ねぎ・しょうが・こまつな・りょくとうもやし にんじん・塩昆布・大根・ごぼう・はくさい 温州みかん
13 水	鶏の治部煮 里いものゆずみそ煮 うすあげとキャベツのごま和え えのきのかき玉汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 アップルスイートポテト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・白みそ・油揚げ 鶏卵	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 さといも・ごま・米・上白糖・さつまいも	しょうが・しゅんぎく・きんときにんじん・ゆず ゆず・キャベツ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・パナナ・りんご
14 木	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草の白和え 白菜ときのこの味噌汁 ごはん みかん	野菜バー 牛乳 じゃこマヨトースト 牛乳	普通牛乳・まぐろ・パルメザンチーズ 厚揚げ・豚ばら・米みそ・ツナ缶 しらす干し	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖 調合油・じゃがいも・ごま・米・食パン マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りょくとうもやし・えのきたけ 温州みかん・スイートコーン缶詰
15 金	松風焼き 五目大豆 ブロッコリーのゆかりあえ じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 卵なしクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 米みそ・大豆ドライパック缶・焼き竹輪	ミレービスケット・三温糖・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・無塩バター	青のり粉・ほしひじき・ごぼう・れんこん にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
16 土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐とわかめのすまし汁 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・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・じゃがいも クッキー・鉄カルウエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・りんご
18 月	バーベキューチキン コールスローサラダ ひじきとさつまいもの煮物 白菜の卵スープ ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	ミレービスケット・薄力粉・三温糖 さつまいも・米・白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり ほしひじき・はくさい・りょくとうもやし ぶなしめじ・温州みかん
19 火	鮭の塩だれ ブロッコリーのささみとえ コロコロポテト 具だくさん汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 ジャムがけパンケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・ささ身・ウインナー 米みそ・ヨーグルト	ミニ野菜ステック・ごま油・三温糖 じゃがいも・オリーブ油・米 ホットケーキミックス・調合油 いちごジャム	長ねぎ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根 えのきたけ・カットわかめ・りんご
20 水	五目卵焼き 小松菜の和え物 切干大根のカレー煮 厚揚げの味噌汁 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・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 ベーコン・厚揚げ・米みそ・かつお節 プロセスチーズ	ミレービスケット・三温糖・じゃがいも 米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・えだまめ こまつな・はくさい・切干しいたけ たまねぎ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・カットわかめ・パナナ
21 木	肉かぼちゃ ふろふき大根(ゆずみそ) 春菊のナムル きのこ豆腐のすまし汁 ごはん みかん	野菜バー 牛乳 きなこのおはぎ 牛乳	普通牛乳・牛もも・白みそ・絹ごし豆腐 油揚げ・きな粉・こしあん	ミニ野菜ステック・三温糖・調合油 ごま油・ごま・さつまいも・米・米 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん えだまめ・大根・ゆず・ゆず・しゅんぎく ほうれんそう・りょくとうもやし・生しいたけ えのきたけ・糸みつば・温州みかん
22 金	赤飯 おでん 春菊とまいたけの天ぷら かき玉汁 いちご	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・あずき・厚揚げ・焼き竹輪 牛かた・ささ身・鶏卵・絹ごし豆腐	ミレービスケット・米・米・食紅・ごま じゃがいも・天ぷら粉・ロールケーキ	大根・しゅんぎく・まいたけ・たまねぎ えのきたけ・糸みつば・いちご
23 土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 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・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
25 月	マーボー丼 焼きビーフン ワンタンスープ 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・豚ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ	ミレービスケット・三温糖・ごま油 片栗粉・米・ビーフン・ぎょうざの皮 はるさめ・薄力粉・上白糖・無塩バター りょくとうもやし・パナナ	たけのこ水煮・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・しょうが・キャベツ 生しいたけ・にら・チンゲンサイ りょくとうもやし・パナナ
26 火	さばの塩焼き しめじとささみのクリーム煮 さつまいものレモン煮 白菜の豆乳味噌汁 ごはん みかん	野菜バー 牛乳 アップルスイートポテト 牛乳	普通牛乳・まさば・ささ身・クリーム 豆乳・白みそ・米みそ	ミニ野菜ステック・薄力粉・調合油 さつまいも・上白糖・米・さつまいも	ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそう・レモン はくさい・きょうな・カットわかめ・温州みかん りんご
27 水	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ かぼちゃとひじきの煮物 大根の味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 黒豆蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛ばら・木綿豆腐・ツナ缶 油揚げ・米みそ・黒豆	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 マヨネーズ・さといも・米 ホットケーキミックス・上白糖 マーガリン	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・りんご・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・大根 生しいたけ・こねぎ
28 木	スパニッシュオムレツ コーンじゃがいため 白菜の煮ひたし かぶと豆腐のどろみ汁 ごはん パナナ	野菜バー 牛乳 きつねうどん 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ロースハム プロセスチーズ・油揚げ・絹ごし豆腐 なると	ミニ野菜ステック・じゃがいも 有塩バター・三温糖・片栗粉・米 うどん	たまねぎ・ほうれんそう・スイートコーン缶詰 はくさい・かぶ・パナナ・こねぎ
29 金	鮭のみそ焼き 小松菜とじゃこの酢の物 牛肉のしぐれ煮 かき玉汁 ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 じゃこマヨトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・白みそ・しらす干し 牛ばら・鶏卵・ツナ缶	ミレービスケット・三温糖・ごま油・米 食パン・マヨネーズ	こねぎ・こまつな・はくさい・にんじん・ごぼう まいたけ・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし カットわかめ・温州みかん・スイートコーン缶詰
30 土	ケチャップライス さつぱりサラspa 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・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 えだまめ・ぶなしめじ・カットわかめ・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
466 kcal	17.1 g	14.9 g	258 mg	2.1 mg	166 μg	0.22 mg	0.34 mg	25 mg



令和3年

# 1月 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 月	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ オニオンスープ りんご	チーズおにぎり 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・ツナ缶・ベーコン 油揚げ・絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム カットわかめ・パセリ・りんご
5 火	肉じゃが 高野豆腐の旨煮 ひじきと大豆の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	みたらしだんご 牛乳	牛もも・いんげんまめ・高野豆腐 大豆ドライパック缶・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・乾しいたけ カットわかめ・りんご
6 水	バターチキンカレー ブロッコリーのコーンと和え 和風マカロニソテー パナナ	ジャムがけパンケーキ 牛乳	鶏もも・普通牛乳・しらす干し ヨーグルト	無塩バター・米・マヨネーズ・ペンネ ごま油・ホットケーキミックス・調合油 いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・トマト缶詰 ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・バナナ
7 木	鮭の塩焼き 春雨の和え物 かぼちゃの甘煮 きのこの味噌汁 ごはん りんご	きなこのおはぎ 牛乳	さけ・ツナ缶・厚揚げ・米みそ・きな粉 こしあん・普通牛乳	はるさめ・三温糖・ごま油・ごま・米・米 上白糖	きゅうり・りょうとうもやし・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・りんご
8 金	他人井 さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え ゆず入り豆腐のすまし汁 みかん	ココアちんすこう 牛乳	豚もも・鶏卵・かつお節・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば はくさい・水菜・大根・えのきたけ 生しいたけ・ゆず・ゆず・温州みかん
9 土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ 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・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	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・えだまめ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
12 火	さばのねぎソースやき 鶏さつま 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん みかん	黒豆蒸しパン 牛乳	まさば・鶏ひき肉・豚ばら・厚揚げ 米みそ・黒豆・普通牛乳	ごま・さつまいも・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 マーガリン	長ねぎ・しょうが・こまつな・りょうとうもやし にんじん・塩昆布・大根・ごぼう・はくさい 温州みかん
13 水	鶏の治部煮 里いものゆずみそ煮 うすあげとキャベツのごま和え えのきたけのかけ玉汁 ごはん バナナ	アップルスイートポテト 牛乳	鶏もも・白みそ・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・片栗粉・さといも・ごま・米 上白糖・さつまいも	しょうが・しゅんぎく・きんとき・にんじん・ゆず ゆず・キャベツ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・バナナ・りんご
14 木	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草の白和え 白菜ときのこの味噌汁 ごはん みかん	じゃこマヨトースト 牛乳	まぐろ・パルメザンチーズ・厚揚げ 豚ばら・米みそ・ツナ缶・しらす干し 普通牛乳	片栗粉・三温糖・調合油・じゃがいも ごま・米・食パン・マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りょうとうもやし・えのきたけ 温州みかん・スイートコーン缶詰
15 金	松風焼き 五目大豆 ブロッコリーのゆかりあえ じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	卵なしクッキー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・米みそ 大豆ドライパック缶・焼き竹輪 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	青のり粉・ほしひじき・ごぼう・れんこん にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
16 土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐とわかめのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・クッキー 鉄カルウエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・りんご
18 月	バーベキューチキン コールスローサラダ ひじきとさつまいもの煮物 白菜の卵スープ ごはん みかん	みたらしだんご 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	薄力粉・三温糖・さつまいも・米 白玉粉・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり ほしひじき・はくさい・りょうとうもやし ぶなしめじ・温州みかん
19 火	鮭の塩だれ ブロッコリーのささみ和え コロコロポテト 具だくさん汁 ごはん りんご	ジャムがけパンケーキ 牛乳	さけ・ささ身・ウインナー・米みそ ヨーグルト・普通牛乳	ごま油・三温糖・じゃがいも オリーブ油・米・ホットケーキミックス 調合油・いちごジャム	長ねぎ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根 えのきたけ・カットわかめ・りんご
20 水	五目卵焼き 小松菜の和え物 切干大根のカレー煮 厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	チーズおにぎり 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・ベーコン 厚揚げ・米みそ・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・えだまめ こまつな・はくさい・切干しいたけ たまねぎ・にんじん・青ピーマン りょうとうもやし・カットわかめ・バナナ
21 木	肉かぼちゃ ふろふき大根(ゆずみそ) 春菊のナムル きのこの豆腐のすまし汁 ごはん みかん	きなこのおはぎ 牛乳	牛もも・白みそ・絹ごし豆腐・油揚げ きな粉・こしあん・普通牛乳	三温糖・調合油・ごま油・ごま さつまいも・米・米・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん えだまめ・大根・ゆず・ゆず・しゅんぎく ほうれんそう・りょうとうもやし・生しいたけ えのきたけ・糸みつば・温州みかん
22 金	赤飯 おでん 春菊とまいたけの天ぷら かき玉汁 いちご	デコレーションケーキ 牛乳	あずき・厚揚げ・焼き竹輪・牛かた ささ身・鶏卵・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・米・食紅・ごま・じゃがいも 天ぷら粉・ホールケーキ	大根・しゅんぎく・まいたけ・たまねぎ えのきたけ・糸みつば・いちご
23 土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきたけのすまし汁 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
25 月	マーボー丼 焼きビーフン ワンタンスープ バナナ	卵なしクッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ 普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・米・ビーフン ぎょうざの皮・はるさめ・薄力粉 上白糖・無塩バター	たけのこ水煮・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・しょうが・キャベツ 生しいたけ・にら・チンゲンサイ りょうとうもやし・バナナ
26 火	さばの塩焼き しめじとささみのクリーム煮 さつまいものレモン煮 白菜の豆乳味噌汁 ごはん みかん	アップルスイートポテト 牛乳	まさば・ささ身・クリーム・豆乳・白みそ 米みそ・普通牛乳	薄力粉・調合油・さつまいも・上白糖 米・さつまいも	ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそう・レモン はくさい・きょうな・カットわかめ・温州みかん りんご
27 水	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ かぼちゃとひじきの煮物 大根の味噌汁 ごはん りんご	黒豆蒸しパン 牛乳	牛ばら・木綿豆腐・ツナ缶・油揚げ 米みそ・黒豆・普通牛乳	三温糖・片栗粉・マヨネーズ・さといも 米・ホットケーキミックス・上白糖 マーガリン	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・りんご・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・大根 生しいたけ・こねぎ
28 木	スパニッシュオムレツ コーンじゃがいも 白菜の煮びたし かぶと豆腐のどろみ汁 ごはん パナナ	きつねうどん 牛乳	鶏卵・ロースハム・プロセスチーズ 油揚げ・絹ごし豆腐・なると・普通牛乳	じゃがいも・有塩バター・三温糖 片栗粉・米・うどん	たまねぎ・ほうれんそう・スイートコーン缶詰 はくさい・かぶ・バナナ・こねぎ
29 金	鮭のみそ焼き 小松菜とじゃこの酢の物 牛肉のしぐれ煮 かき玉汁 ごはん みかん	じゃこマヨトースト 牛乳	さけ・白みそ・しらす干し・牛ばら・鶏卵 ツナ缶・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・食パン マヨネーズ	こねぎ・こまつな・はくさい・にんじん・ごぼう まいたけ・しょうが・キャベツ・りょうとうもやし カットわかめ・温州みかん・スイートコーン缶詰
30 土	ケチャップライス さっぱりサラスパ 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・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 えだまめ・ぶなしめじ・カットわかめ・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
541 kcal	20.7 g	16.7 g	315 mg	2.7 mg	202 μg	0.28 mg	0.42 mg	30 mg

