

# 1月 給食献立表

令和4年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	休園日					
3	月	休園日					
4	火	弁当日					
5	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりの浅漬け みそ汁	ココアケーキ 牛乳	赤色甘みそ・凍り豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・昆布茶 ピュアココア 煮干しだし
6	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 じゃがいも・冷凍いんげん 薄力粉・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー・抹茶 煮干しだし
7	金	ドッグパン 具たくさんスープ れんこんサラダ 果物 牛乳	夕焼けおにぎり いりじゃこ お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳・煮干し	ドッグパン・顆粒コンソメ マヨドレ・米	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・大根・ぶなしめじ ブロッコリー・れんこん・きゅうり みかん	食塩・穀物酢・番茶 かつお・昆布だし
8	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
10	月	成人の日 (休園日)					
11	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みたらし団子 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 白玉粉・上新粉・かたくり粉	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
12	水	ごはん 鶏肉の松風焼き ごま和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏ミンチ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・いりごま たけや味噌・車糖 じゃがいも・麩・薄力粉 調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・干しぶどう	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
13	木	カレーライス サラダ 果物	クッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・パイオン・マヨドレ 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 大根・きゅうり・キャベツ・りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
14	金	ごはん 魚のフライ オーロラソース ブロッコリーサラダ スープ	みかんゼリー 牛乳	メルルーサ・鶏卵 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・マヨドレ・いりごま 顆粒コンソメ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ レタス・えのきたけ・みかん缶 寒天	食塩・清酒・ケチャップ 本みりん・こいくちしょうゆ
15	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ いりごま 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもろこし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
17	月	ごはん さばの味噌焼き きざみのり和え みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さば・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・薄力粉・調合油	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ 大根	清酒・本みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ピュアココア 煮干しだし
18	火	ごはん 八宝菜 おかか和え 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	豚もも・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油 冷凍コーン ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 本みりん
19	水	ごはん 鶏の時雨煮 きゅうりの中華和え すまし汁	きな粉クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん 車糖・ごま油・薄力粉 上新粉・無塩バター	にんじん・ごぼう・れんこん 乾しいたけ・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
20	木	ごはん 鮭の磯焼き ゆかり和え みそ汁	抹茶小豆団子 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	あおのり・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・葉ねぎ	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ・抹茶 煮干しだし
21	金	バターロール ビーフシチュー コーンサラダ 種なしブルー 牛乳	菜めしおにぎり いりじゃこ お茶	普通牛乳・煮干し	バターロールパン・牛肉 じゃがいも・パイオン 薄力粉・冷凍コーン マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 種無しブルー	トマトピューレ・ケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 番茶
22	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく じゃがいも 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・かつお・昆布だし・番茶
24	月	ごはん たらもの西京焼き ひじき煮 すまし汁	フライドポテト 牛乳	まだら・油揚げ・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 車糖・麩・じゃがいも 調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
25	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳	豚もも・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 普通はるさめ・車糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ りんご・しょうが・きゅうり はくさい・葉ねぎ・寒天	本みりん・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
26	水	ごはん チンジャオロース ナムル スープ	黒ごまクッキー 牛乳	赤色甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・いりごま ごま油・薄力粉・上新粉 無塩バター・いりごま すりごま	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・たけのこ水煮缶詰 ほうれんそう・りよくとうもろこし カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー
27	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	あかうお・絹揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢・食塩 煮干しだし・ベーキングパウダー
28	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み サラダ 型抜きチーズ 牛乳	おかかおにぎり いりじゃこ お茶	型抜きチーズ・普通牛乳 かつお節・煮干し	イエローロール・牛肉 じゃがいも・パイオン 冷凍コーン・調合油・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 こまつな・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・本みりん 番茶
29	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ・カットわかめ・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
31	月	ごはん さわらの照り焼き 大根サラダ みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	さわら・淡色辛みそ ソフト豆腐・普通牛乳	米・車糖・マヨドレ さつまいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・大根・にんじん きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 煮干しだし

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	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	食塩相当量
578 kcal	23.6 g	20.1 g	81.0 g	290 mg	2.6 mg	258 µg	0.44 mg	0.44 mg	38 mg	1.9 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。