

# 1月 給食献立表

令和5年		中期						
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)	
2	月	休園日						
3	火	休園日						
4	水	弁当日						
5	木	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	昆布だし	
6	金	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	キャベツ・にんじん たまねぎ	昆布だし	
7	土	おかゆ じゃが煮 ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	昆布だし	
9	月	成人の日 (休園日)						
10	火	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん・こまつな たまねぎ	昆布だし	
11	水	おかゆ かぼちゃ煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・にんじん	昆布だし	
12	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん	昆布だし	
13	金	おかゆ 白菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	はくさい・にんじん キャベツ	昆布だし	
14	土	おかゆ 豆腐煮 ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし	
16	月	おかゆ さつまい煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし	
17	火	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	たまねぎ・はくさい にんじん	昆布だし	
18	水	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし	
19	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	たまねぎ・キャベツ 西洋かぼちゃ	昆布だし	
20	金	おかゆ 大根煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	大根・にんじん・たまねぎ	昆布だし	
21	土	おかゆ 鶏ミンチ煮 ミルク	ミルク	みそ汁	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし	
23	月	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん・大根	昆布だし	
24	火	おかゆ かぼちゃ煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	西洋かぼちゃ・大根・キャベツ にんじん	昆布だし	
25	水	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	ほうれんそう・たまねぎ にんじん	昆布だし	
26	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	はくさい・キャベツ にんじん	昆布だし	
27	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	キャベツ・にんじん たまねぎ	昆布だし	
28	土	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	みそ汁	米	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	昆布だし	
30	月	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	ほうれんそう・たまねぎ にんじん・キャベツ	昆布だし	
31	火	おかゆ さつまい煮 スープ ミルク	ミルク	みそ汁	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし	

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

# 1月 給食献立表

令和5年		後・完了期						
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)	
2	月	休園日						
3	火	休園日						
4	水	お弁当日	自然素材のお菓子	粉ミルク	自然素材のお菓子			
5	木	カレーライス サラダ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 冷凍コーン・マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢	
6	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー ツナサラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	夕焼けおにぎり いりじゃこ お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 煮干し・鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	食パン(完了)・じゃがいも 無調整豆乳・顆粒コンソメ マヨドレ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・クリームコーン缶 きゅうり・キャベツ 種なしブルー	清酒・食塩・穀物酢 番茶 かつお・昆布だし	
7	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶	
9	月	成人の日 (休園日)						
10	火	ごはん たららの磯焼き ひじき煮 みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・乾燥ひじき・車糖 白玉粉・上新粉・かたくり粉	あおのり・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース こまつな・ぶなしめじ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
11	水	ごはん 鶏肉の松風焼き ごま和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・いりごま・たけや味噌 車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし	
12	木	ごはん たららの味噌焼き 酢の物 みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	みそ汁	米・たけや味噌・車糖・麩 薄力粉・調合油 冷凍コーン	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし	
13	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 魚のフライ オーロラソース サラダ スープ	ふかし芋 お茶	みそ汁	みそ汁	キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・はくさい えのきたけ	食塩・清酒・ケチャップ 番茶	
14	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	みそ汁	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし	
16	月	ごはん たららの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・車糖 冷凍グリーンピース さつまいも・薄力粉・調合油	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし	
17	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮 (後期)	ほうれんそうケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・冷凍いんげん 車糖・ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ はくさい・きゅうり ほうれんそう ゆかりふりかけ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
18	水	ごはん 豚肉の生姜焼き (完了) 鶏ミンチの生姜焼き (後期)	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩 ホットケーキミックス いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり カットわかめ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・揮発油 食塩・煮干しだし	
19	木	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・車糖・いりごま じゃがいも	しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 煮干しだし	
20	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 具たくさんスープ 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり いりじゃこ お茶	みそ汁	米・冷凍いんげん・煮干し 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー りんご きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶	
21	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	みそ汁	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし	
23	月	ごはん たららのコーンマヨ 焼き 酢の物 みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・冷凍コーン・マヨドレ 車糖・ホットケーキミックス 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・大根	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ 煮干しだし	
24	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き (完了) 鶏ミンチのごま味噌 焼き(後期)	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・白味噌・車糖・すりごま 薄力粉・調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 煮干しだし	
25	水	ごはん チンジャオロース ナムル スープ	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・牛肉・車糖・かたくり粉 顆粒コンソメ・いりごま ごま油・じゃがいも	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・りよくとうもろやし カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩	
26	木	ごはん たららの西京焼き きざみのり和え すまし汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・車糖・白味噌	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・カットわかめ たまねぎ・みかん缶・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	
27	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み (完了) 鶏ミンチのトマト 煮込み(後期) 大豆サラダ 煮りんご	五平餅おやき お茶	みそ汁	米・白味噌・車糖・すりごま 薄力粉・調合油	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 キャベツ・きゅうり・りんご	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・番茶	
28	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	みそ汁	米・顆粒コンソメ・いりごま 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・チンゲンサイ えのきたけ	食塩・番茶	
30	月	ごはん たららの塩焼き ひじきサラダ みそ汁	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	きゅうり・キャベツ・にんじん ほうれんそう・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢	
31	火	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ汁	米・冷凍いんげん 車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし	

### ☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく	脂 肪	長水化糖	カルシウム	鉄	ビタミン	ビタミンB1	ビタミンE	ビタミンC	食塩相当量
443 kcal	18.5	13.7 g	64.7	199 mg	1.9 mg	188 μ	0.32 mg	0.31 n	25 mg	1.5 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100cc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。