

# 1月 給食献立表

令和6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)
1	月	休園日					
2	火	休園日					
3	水	休園日					
4	木	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
5	金	ごはん たららの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖・麩 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
6	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・かたくり粉・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
8	月	成人の日 (休園日)					
9	火	ごはん たららの照り焼き ひじき煮 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・乾燥ひじき 薄力粉・調合油	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 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 かつお・昆布だし
10	水	ごはん 鶏肉の松風焼き 和え物 みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・いりごま・たけや味噌 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
11	木	ごはん 煮魚 大豆サラダ みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ・麩・じゃがいも	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ケチャップ・食塩 煮干しだし
12	金	イエローロール(完了) ごはん(完了) 貝だくさんスープ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) ノンオイルソナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・りんご	食塩・穀物酢・番茶
13	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 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	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
15	月	ごはん たららの味噌焼き 酢の物 すまし汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 白玉粉・上新粉・かたくり粉	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
16	火	カレーライス さわやかサラダ	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 薄力粉・顆粒コンソメ かたくり粉・調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
17	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・さつまいも・薄力粉 調合油	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ	こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
18	木	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期)・赤みそ 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	じゃがいも 無調整豆乳・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 たけや味噌・すりごま 食パン(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・スイートコーン きゅうり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
19	金	ごはん 魚の蒲焼き サラダ スープ	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・かたくり粉・調合油 車糖・冷凍コーン じゃがいも・顆粒コンソメ ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
20	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 冷凍コーン 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・りよくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
22	月	ごはん たららのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・白玉粉・上新粉	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
23	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きゅうりの浅漬け みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了) 車糖・ホットケーキミックス 冷凍いんげん	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・カットわかめ・大根 バナナ	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
24	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・じゃがいも かたくり粉	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
25	木	ごはん たららのカレー風味焼き ごま和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌・いりごま 麩・薄力粉・調合油 冷凍コーン	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
26	金	ドッグパン(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) サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	ドッグパン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油 菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 牛肉(完了)	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・穀物酢 番茶
27	土	鶏ミンチ丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	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 かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし
29	月	ごはん たららの塩焼き きざみのり和え みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん キザミノリ・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
30	火	ごはん 麻婆豆腐 おかつ和え スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ かつお節・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 麩・ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・大根 きゅうり・はくさい・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
31	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ りよくとうもやし・えのきたけ りんご	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
438 kcal	18.5 g	12.4 g	66.6 g	191 mg	1.8 mg	160 µg	0.34 mg	0.30 mg	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。