



給食献立表

1月



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	エネルギーたんぱく質
4	火	中華スープ みかん 春巻	粉乳 マロンクリームワッフル	あさり缶詰・しばえび・こういか 油揚げ・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 春巻き・ココアワッフル	ほんしめじ・チンゲンサイ・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ 温州みかん	440kcal 20.0g
5	水	鶏ごぼう煮 りんご いわし揚げ	粉乳 ★スイートポテト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ さつま揚げ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	さといも・なたね油・三温糖・さつまいも 無塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・りんご	452kcal 24.1g
6	木	すき焼き風煮 バナナ 焼ししゃも	粉乳 ★メロンパンクッキー	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・ししゃも 脱脂粉乳・鶏卵	うどん・三温糖・なたね油 ホットケーキミックス・無塩バター グラニュー糖	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・バナナ	469kcal 26.0g
7	金	七草がゆ(炊き込み) 鶏の唐揚げ スマイルポテト みかん 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 プリン	鶏もも・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 煮干し・かつお節	かたくり粉・なたね油・フライドポテト カスタードプリン	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・サラダな・ミニトマト 温州みかん・あおさ・こねぎ・えのきたけ	365kcal 17.7g
8	土	パッタイ風焼きそば 大根とわかめのスープ ひじきふりかけ りんごゼリー	牛乳 ベルギーワッフル	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・煮干し・しらす干し 普通牛乳	中華めん・香りごはん ゆかり・ごま すりおろしりんごゼリー・ワッフル	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・大根・わかめ こねぎ・ほしひじき	432kcal 20.0g
11	火	田舎風みそ汁 白身魚フライ りんご	麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ あずき	さといも・じゃがいも・なたね油 白身フライ・三温糖・さつまいも・せんべい	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ こまつな・ごぼう・ほんしめじ・りんご	451kcal 18.9g
12	水	ぶりのバターソテー 春雨の酢の物 ミニトマト 金柑 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★シュガースティックパイ	ぶり・煮干し・蒸しかまぼこ・鶏卵 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	無塩バター・緑豆はるさめ・三温糖 ごま油・パイ皮・グラニュー糖・ごま	きゅうり・にんじん・こまつな・カリフラワー ミニトマト・きんかん・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ	452kcal 25.2g
13	木	蓮根ハンバーグ 切干大根と高野豆腐の煮物 ミニトマト パイン缶 白菜とわかめのスープ	麦茶 ★ハムたまおにぎり ★揚げいりこ	豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・高野豆腐 絹ごし豆腐・煮干し・ロースハム	パン粉・なたね油・三温糖・ごま・米 ごま油	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ 切干しだいこん・さやいんげん・ミニトマト パインアップル缶詰・はくさい カットわかめ・葉ねぎ	447kcal 22.6g
14	金	醤油スパゲティー 味付海苔 みかん 親子汁	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ばら・豚もも・鶏卵・鶏もも 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 豚ひき肉	スパゲティー・なたね油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ 味付けのり・温州みかん	445kcal 25.5g
15	土	八宝菜 バナナ 納豆	牛乳 メロンパン	豚ばら・豚もも・やりにか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・糸引き納豆・普通牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・メロンパン	はくさい・チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・きくらげ・青ピーマン・たけのこ バナナ	451kcal 22.6g
17	月	豚汁 りんご 鮭の塩焼き	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 塩ざけ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉	さといも・じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・ごま・三温糖	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょくとうもやし・りんご	442kcal 28.5g
18	火	焼きうどん もずくと厚揚げのスープ つくだ煮 みかん	粉乳 ★英国風パンプティング	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・厚揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	うどん・ごま油・食パン・りんごジャム 有塩バター・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおりのり・おきなわもずく トウモロコシ・のりのつくだ煮・温州みかん パインアップル缶詰	454kcal 22.4g
19	水	チャプチェ 大根ときのこのスープ バナナ	粉乳 ★じゃこごまクッキー	鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・しらす干し	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ホットケーキミックス・ごま・無塩バター	にんじん・キャベツ・はくさい・青ピーマン こまつな・たまねぎ・えのきたけ・大根 ぶなしめじ・生しいたけ・こねぎ・バナナ	450kcal 22.7g
20	木	魚のカレースパイス焼き マカロニサラダ ミニトマト ピーチゼリー 白菜とわかめの味噌汁	粉乳 ★ミックスピザ	まだい・鶏卵・ボンレスハム 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン・エダムチーズ	三温糖・かたくり粉・マカロニ すりおろしゼリーピーチ ピザクラスト	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・きんかん・カリフラワー ミニトマト・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ 青ピーマン・たまねぎ	450kcal 29.3g
21	金	【お誕生会】 アンパンマンライス 鶏のフレーク焼き スパゲッティソース ハッシュドポテト サラダ菜 ぶどうゼリー 若竹汁	麦茶 ケーキ	ベーコン・魚肉ソーセージ・鶏もも ベーコン・絹ごし豆腐・煮干し かつお節	なたね油・コーンフレーク・パン粉 スパゲッティ・フライドポテト ぶどうゼリー・ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・ミニトマト 昆布つくだ煮・青ピーマン・サラダな たけのこ・こねぎ・えのきたけ	403kcal 16.1g
22	土	鶏肉と厚揚げの味噌煮 ポーク焼売 オレンジ	牛乳 かぼちゃプリンタルト	鶏もも・厚揚げ・麦みそ・しゅうまい 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・なたね油 かぼちゃプリンタルト	にんじん・れんこん・大根・ごぼう さやいんげん・パレンシアオレンジ	465kcal 19.5g
24	月	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	ジョア ★手作り林檎ジャムサンド	豚もも	じゃがいも・なたね油 ピーチゼリー・ジョア 食パン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー 福神漬・バナナ・もも缶詰・みかん缶詰 きんかん・りんご・パインアップル缶詰 レモン	452kcal 14.4g
25	火	中華風肉じゃが みかん 肉団子	粉乳 ★ダイナソークッキー	豚もも・豚ばら・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵	じゃがいも・三温糖・ごま・水・なたね油 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 温州みかん	462kcal 20.4g
26	水	きびなごの唐揚げ もずくの酢の物 ミニトマト 里芋とわかめの味噌汁 りんごゼリー	粉乳 ★人参ケーキ	きびなご・ボンレスハム・鶏卵 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・さといも すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・あおりのり・おきなわもずく きゅうり・にんじん・大根・ミニトマト わかめ・えのきたけ・葉ねぎ・にんじん	435kcal 20.8g
27	木	ガリバタチキン ひじきと大豆の煮物 ミニトマト みかん缶 押し麦スープ	粉乳 ★フランクソテー	鶏もも・豚もも・だいず・油揚げ 脱脂粉乳・フランクフルト	かたくり粉・三温糖・無塩バター なたね油・押麦	にんにく・ほしひじき・たまねぎ・にんじん れんこん・和種なばな・ミニトマト みかん缶詰・カリフラワー・りょくとうもやし 葉ねぎ	444kcal 30.9g
28	金	カントリースープ 鶏ひき肉のみそ焼き バナナ	元気ヨーグルト ★お羊のストローパイ	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・鶏ひき肉 しらす干し・鶏卵・麦みそ	じゃがいも・なたね油・パン粉・三温糖 元気ヨーグルト・パイ皮 グラニュー糖・さつまいも	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・えのきたけ・こねぎ・バナナ	441kcal 19.9g
29	土	けんちんうどん 菜の花の塩昆布和え みかん	牛乳 たべっこどうぶつ	豚ばら・豚もも・油揚げ・普通牛乳	うどん・なたね油・中力粉・ごま ビスケット	大根・にんじん・はくさい・こまつな・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・きゅうり 和種なばな・キャベツ・りょくとうもやし 塩昆布・温州みかん	452kcal 19.6g
31	月	豚肉と野菜の味噌煮 ツナと菜の花の卵焼き オレンジ	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 食パン	にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮缶詰 れんこん・さやいんげん・和種なばな たまねぎ・パレンシアオレンジ・きゅうり	461kcal 28.3g

7日(金)～七草がゆ・ご飯は、いりません。
21日(金)～お誕生会・七草がゆと合わせて、お米1合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

<1月のクッキング>

- 20日(木)～すみれ組・バナナクレープ
- 29日(土)～ひまわり組・親子クッキング② 手打ちうどん
- 31日(月)～たんぼぼ組・型抜きクッキー

