



給食献立表 1月



2023年

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:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
4	水	豚汁 白身フライ みかん	粉乳 原宿ドッグ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・さつまいも 大豆油・白身フライ 原宿ドッグ ココアバナナFE	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょくとうもやし・温州みかん	444kcal 24.1g
5	木	八宝菜 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・やうりか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・さつま揚げ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	ごま油・三温糖・かたくり粉・食パン いちごジャム	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	459kcal 24.8g
6	金	【七草がゆ】 七草がゆ(炊き込み) 鶏の唐揚げ みかん ミートボール わかめとえのきのスープ	麦茶 プリン	鶏もも・蒸しかまぼこ・煮干し	かたくり粉・なたね油・大豆油・三温糖 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・温州みかん・キャベツ わかめ・こねぎ・えのきたけ	370kcal 20.0g
7	土	焼きそば 手作りふりかけ オレンジ 南瓜とうす揚げのみそ汁	牛乳 バームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ・しらす干し かつお節・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・ごま・バターケーキ	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・パレンシアオレンジ 西洋かぼちゃ・こねぎ	454kcal 22.1g
10	火	カントリースープ スパニッシュオムレツ りんご	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 鶏卵・まぐろ缶詰 カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳 木綿豆腐・きな粉	じゃがいも・なたね油・ホットケーキミックス ごま・三温糖	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ ほんしめじ・葉ねぎ・こまつな さやいんげん・りんご	472kcal 27.1g
11	水	白身魚のピカタ 春雨の酢の物 ミニトマト りんごゼリー 豆腐としめじのスープ	麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	まだい・鶏卵・蒸しかまぼこ 木綿豆腐・煮干し・あずき	薄力粉・緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 すりおろしりんごゼリー さつまいも・雪の宿	しょうが・きゅうり・にんじん・こまつな わかめ・ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ えのきたけ	463kcal 21.4g
12	木	ささみのガーリックフライ ほうれん草とひじきの胡麻和え ミニトマト パイン缶 里芋とわかめの味噌汁	粉乳 ★たまごサンド	ささ身・油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・水・パン粉・なたね油・ごま 三温糖・さといも・食パン	ほうれん草・ほしひじき・にんじん キャベツ・ミニトマト・パインアップル缶詰 わかめ・葉ねぎ・きゅうり	451kcal 30.6g
13	金	ラーメン 納豆 バナナ	麦茶 ★ぼたぼた焼き ★いりこのかりかり揚げ	豚かたろース・鶏卵・糸引き納豆 煮干し	中華めん・三温糖・とりがら・ぶたがら なたね油・米・ごま・水	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・バナナ・味付けのり	472kcal 22.6g
14	土	筑前煮 松風焼き みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳	さといも・なたね油・三温糖・かたくり粉 ごま・メロンパン	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・たまねぎ あおのり・温州みかん	452kcal 22.4g
16	月	すき焼き風煮 春巻き オレンジ	粉乳 ★ケーキサレ	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳・ベーコン ミックスチーズ	うどん・三温糖・なたね油・春巻き 大豆油・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・えのきたけ・根根ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ パレンシアオレンジ・こまつな	474kcal 24.3g
17	火	森のきのこの和風パスタ 大根とうす揚げのみそ汁 味付海苔	元気ヨーグルト ★キャラメルバナナドレーヌ	豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し・鶏卵	スパゲッティ・ごま・ごま油 元気ヨーグルト・三温糖・水・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・こまつな・生しいたけ・大根 わかめ・こねぎ・味付けのり・バナナ	461kcal 20.7g
18	水	ぶりの香味焼き 三色ナムル ミニトマト 金柑 押し麦スープ	粉乳 ★フルーツサンド	ぶり・煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	ごま油・ごま・三温糖・押麦・食パン	しょうが・あおのり・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・ミニトマト きんかん・たまねぎ・えのきたけ だいずもやし・葉ねぎ・もも缶詰	455kcal 25.0g
19	木	豚肉と厚揚げの味噌煮 コロッケ バナナ	粉乳 ★ポテトもち	豚もも・さつま揚げ・厚揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖・なたね油・コロッケ 大豆油・かたくり粉	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バナナ	473kcal 21.8g
20	金	【お誕生会】 アンパンマンライス 中華風ローストチキン サラダ菜 カレーパスタ フライドポテト 豆腐ともやしのスープ ミニデザート(りんご)	麦茶 ケーキ	ベーコン・魚肉ソーセージ・鶏もも ベーコン・木綿豆腐・煮干し	なたね油・ごま油・ごま スパゲッティ・フライドポテト 大豆油・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・しょうが・にんにく・サラダ菜 青ピーマン・わかめ・りょくとうもやし ほんしめじ	
21	土	けんちん汁 菜の花入り厚焼き卵 みかん	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・鶏卵・普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ビスケット	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・はくさい 生しいたけ・こねぎ・和種なばな 温州みかん	467kcal 23.2g
23	月	なかよし汁 大豆とじゃこの天ぷら オレンジ	粉乳 ★ココアバタークッキー	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 だいたい・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	なたね油・薄力粉・水・三温糖 無塩バター	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・ほんしめじ・さやいんげん パレンシアオレンジ	480kcal 25.7g
24	火	ポークカレー フルーツ和え 福神漬	ヤクルト ★フレンチトースト	豚もも・鶏卵・カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ヤクルト 食パン・無塩バター・三温糖	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・プロッコリー バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	474kcal 13.2g
25	水	きびなごの唐揚げ きんぴらサラダ ミニトマト 金柑 もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★フルーツパンケーキ	きびなご・絹ごし豆腐・煮干し カル鉄牛乳 クリーム	かたくり粉・なたね油・三温糖・ごま ごま油・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	しょうが・あおのり・ごぼう・れんこん にんじん・こまつな・スイートコーン缶詰 キャベツ・ミニトマト・きんかん おきなわもずく・トウモロコシ・いちご みかん缶詰	463kcal 20.3g
26	木	五目野菜つくね 人参りしりり ミニトマト ピーチゼリー 南瓜とわかめの味噌汁	粉乳 ★さつま芋クッキー	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・さらしあん	かたくり粉・三温糖・水 すりおろしゼリーピーチ さつまいも・有塩バター・薄力粉・ごま	ほしひじき・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう・しょうが・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・葉ねぎ	487kcal 24.7g
27	金	揚げだし鶏 野菜のツナ和え ミニトマト パイン缶 ミネストローネスープ	粉乳 ★たこ焼きパン	鶏もも・まぐろ缶詰・ベーコン 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 かつお節	かたくり粉・大豆油・水・ごま・三温糖 じゃがいも・マカロニ ホットケーキミックス・たこ焼き	大根・きゅうり・こまつな・にんじん たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし ミニトマト・パインアップル缶詰・あおのり	457kcal 29.5g
28	土	うどんナポリタン 大根とえのきのスープ バナナ	牛乳 お芋屋さんのスイートポテト	豚ばら・豚もも・ウインナー・普通牛乳 木綿豆腐・油揚げ・煮干し	うどん・大豆油・スイートポテト	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・こねぎ・バナナ	441kcal 17.1g
30	月	豚肉と干大根の煮物 すり身揚げ りんごゼリー	粉乳 ★いちごメロンパントースト	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・いとよりだい・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	三温糖・なたね油・薄力粉・かたくり粉 すりおろしりんごゼリー・食パン 無塩バター・いちごジャム	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・生しいたけ トウモロコシ	474kcal 23.6g
31	火	中華スープ 納豆和え りんご	粉乳 ★バナナクレープ	油揚げ・しばえび・こういか あさり缶詰・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 三温糖・ごま・ごま油・クレープシート バナナ	ほんしめじ・大根・にんじん・えのきたけ こねぎ・こまつな・りょくとうもやし・りんご バナナ	457kcal 23.1g

6日(金)～七草がゆ…ご飯は、いりません。

20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)

<クッキング>

21日(土)～ひまわり親子クッキング② 冬野菜たっぷりの肉団子スープ

27日(金)～たんぼぼ…ホットケーキ作り

