2024年

給食献立表　　１月

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：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
4	木	豚汁　ポーク焼売 オレンジ	粉乳 チョコタルト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ しゅうまい・脱脂粉乳	じゃがいも・大豆油・チョコタルト	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょくとうもやし・バレンシアオレンジ	453kcal 22.7g
5	金	【 七草がゆ 】 七草がゆ(炊き込み) 鶏の唐揚げ　スマイルポテト ミニトマト　みかん 豆腐としめじのスープ	麦茶 プリン	鶏もも・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 煮干し	かたくり粉・大豆油・フライドポテト ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・ミニトマト・温州みかん ほんしめじ・こねぎ	
6	土	筑前煮　野菜コロッケ ももゼリー	牛乳 原宿ドッグココアバナナ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・普通牛乳	大豆油・三温糖・コロッケ すりおろしゼリーピーチ 原宿ドック　ココアバナナ	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう	457kcal 20.3g
9	火	のっぺい汁　納豆和え みかん	粉乳 ★おさつドーナツ	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 絹ごし豆腐	じゃがいも・大豆油・かたくり粉・ごま ごま油・三温糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ さつまいも	大根・れんこん・にんじん・はくさい たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが こまつな・りょくとうもやし・温州みかん	442kcal 24.7g
10	水	白身魚のパン粉焼き 切干大根の煮物　ミニトマト りんごゼリー 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★さつまぼうろ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・大豆油・三温糖・ごま すりおろしりんごゼリー・重曹 ごま油	パセリ・切干しだいこん・にんじん たまねぎ・さやいんげん・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・えのきたけ・こねぎ	464kcal 28.4g
11	木	肉味噌ラーメン　春巻き オレンジ	麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し あずき	中華めん・三温糖・大豆油・とりがら 春巻き・さつまいも・甘辛せんべい	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 バレンシアオレンジ	463kcal 18.5g
12	金	五目野菜つくね こまつなサラダ　ミニトマト きんかん 白菜とわかめのスープ	粉乳 ★メロンパントースト	豚ひき肉・木綿豆腐・ベーコン・鶏卵 絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・水・ごま・食パン 薄力粉・無塩バター	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・トウミョウ ごぼう・しょうが・こまつな・切干しだいこん りょくとうもやし・きゅうり・ミニトマト・きんかん はくさい・カットわかめ・葉ねぎ	472kcal 23.0g
13	土	けんちんうどん　ふりかけ バナナ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・油揚げ・しらす干し・かつお節 普通牛乳	うどん・大豆油・ごま・ココアワッフル	大根・にんじん・こまつな・ごぼう・れんこん 生しいたけ・こねぎ・あおのり・バナナ	465kcal 22.7g
15	月	カントリースープ　岩石揚げ りんご	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・蒸し大豆 鶏卵・脱脂粉乳・クリームチーズ	じゃがいも・大豆油・薄力粉・食パン 三温糖	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・こまつな・カリフラワー・ほしひじき 西洋かぼちゃ・りんご	448kcal 23.1g
16	火	麻婆豆腐　納豆 みかん	粉乳 ★ミックスピザ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 糸引き納豆・脱脂粉乳・ベーコン エメンタールチーズ	三温糖・かたくり粉・大豆油・ごま油 ピザクラスト	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・グリンピース 温州みかん・青ピーマン	455kcal 30.0g
17	水	ぶりのバタポン酢焼き マカロニサラダ　ももゼリー ミニトマト もずくと厚揚げのスープ	粉乳 ★たこ焼きパン	ぶり・煮干し・鶏卵・ロースハム 厚揚げ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・かつお節	無塩バター・ﾏｶﾛﾆ すりおろしりんごゼリー ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・たこ焼き	きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 カリフラワー・ミニトマト・おきなわもずく トウミョウ・あおのり	453kcal 27.0g
18	木	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 ★ウインナーパイ	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 ウインナー	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 パイ皮	にんじん・大根・ごぼう・ブロッコリー 和種なばな・トウミョウ・たまねぎ バレンシアオレンジ	452kcal 24.7g
19	金	【 お誕生会 】 お子さまランチ 鶏肉のチリソース テーターズステイック ポテトサラダ　ブロッコリー　サラダ菜 わかめとえのきのスープ ゼリー	麦茶 ケーキ	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐・煮干し 	ふりかけ　鮭わかめ・なたね油 かたくり粉・三温糖・ごま油 フライドポテト・大豆油・じゃがいも ゼリー・ショートケーキ	にんにく・しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん・ブロッコリー・リーフレタス わかめ・こねぎ・えのきたけ	
20	土	焼きそばナポリタン 豆腐としめじのみそ汁　海苔佃煮	牛乳 アスパラ菓子	豚もも・普通牛乳・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し	蒸し中華めん・大豆油・ビスケット	たまねぎ・こまつな・青ピーマン・はくさい にんじん・ほんしめじ・えのきたけ・大根 こねぎ・のりのつくだ煮	450kcal 19.8g
22	月	八宝菜　いわし揚げ　バナナ	粉乳 ★人参ケーキ	豚もも・やりいか・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 鶏卵・カル鉄牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・無塩バター	はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん きくらげ・ブロッコリー・たけのこ・バナナ にんじん	450kcal 24.8g
23	火	ポークカレー フルーツ和え 福神漬け	ヤクルト ★ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	豚もも・ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ヤクルト・食パン ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・グリンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・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	458kcal 13.6g
24	水	白身魚のピカタ 三色ナムル　ミニトマト きんかん　中華スープ	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	まだい・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	薄力粉・ごま・さんおん糖・ごま油 緑豆はるさめ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・大豆油	しょうが・こまつな・にんじん・りょくとうもやし 切干しだいこん・ミニトマト・きんかん たまねぎ・こねぎ・えのきたけ	465kcal 27.9g
25	木	すき焼き風煮　肉団子 オレンジ	粉乳 ★スイートポテトパイ	豚もも・焼き豆腐・脱脂粉乳 普通牛乳	うどん・三温糖・大豆油・パイ皮 グラニュー糖・さつまいも	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・ぶなしめじ バレンシアオレンジ	475kcal 22.9g
26	金	冬のあったか汁 オープンオムレツ りんご	粉乳 ★じゃこごまクッキー	鶏もも・厚揚げ・麦みそ・鶏卵 ベーコン・カル鉄牛乳 エメンタールチーズ・脱脂粉乳 しらす干し	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・ごま・無塩バター	大根・れんこん・にんじん・カリフラワー 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが・ミニトマト 和種なばな・ブロッコリー・りんご	458kcal 26.4g
27	土	チャプチェ 南瓜と白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 しっとりプチケーキ	鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・普通牛乳・クリーム	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま しっとりパンケーキ	にんじん・キャベツ・こまつな・青ピーマン たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ はくさい・こねぎ・バレンシアオレンジ	444kcal 19.8g
29	月	なかよし汁 鶏ひき肉のみそ焼き みかん	元気ヨーグルト ★サーターアンダギー	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 鶏ひき肉・麦みそ カル鉄牛乳	大豆油・パン粉・三温糖 元気ヨーグルト・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 無塩バター	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう えのきたけ・和種なばな・温州みかん	432kcal 19.8g
30	火	森のきのこの和風パスタ 南瓜とうす揚げのみそ汁 味付け海苔　バナナ	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり ★揚いりこ	豚もも・まぐろ缶詰・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・ごま・米・三温糖 ごま油・大豆油	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 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・味付けのり バナナ・塩昆布	483kcal 23.3g
31	水	きびなごのカレー風味揚げ もずくの酢の物　ミニトマト　ももぜりー　緑 黄色野菜のスープ	粉乳 ★手作り林檎ジャムサンド	きびなご・蒸しかまぼこ・鶏卵 豚ひき肉・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・ごま油 すりおろしゼリーピーチ 食パン・グラニュー糖	しょうが・おきなわもずく・きゅうり・にんじん 和種なばな・ミニトマト・西洋かぼちゃ たまねぎ・ブロッコリー・にら・りんご・レモン	448kcal 21.5g

＜お知らせ＞
　５日（金）・・七草がゆ～ご飯は いりません。
１９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。（たんぽぽ、すみれ、ひまわり）

１３日（土）・・ひまわり親子クッキング②～手打ちうどん