

令和5年1月度献立表

日付	曜	乳幼児屋食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価幼児	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
4	18	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①クラッカー ⑥牛乳	①南瓜プリン ⑥牛乳	乾うどん・じゃが芋 プリンの素 油	鶏肉・豆腐 ベーコン 牛乳・ホイップ	ごぼう・大根 人参・あさつき・玉ねぎ コーン・パセリ 南瓜ペースト	492kcal 16.5g 14.0g
5	19	木	①ハヤシライス ②スープ(白菜・えのき) ③キャベツとトマトのゴマサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・ハヤシルウ じゃが芋・ごま バター・小麦粉 油	豚肉・牛乳 きなこ	玉ねぎ・人参・白菜 グリンピース・えのき キャベツ・もやし きゅうり・トマト	654.0g 19.4g 25.3g
6	/	金	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③ミートグラタン ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥麦茶	①七草がゆ ⑥マカロニ ホワイトソース 米・油	食パン・エッグケア マカロニ ホワイトソース 米・油	ツナ・豚肉 チーズ	キャベツ・パセリ もやし・コーン 玉ねぎ・かぶ 七草	509kcal 16.2g 17.7g
7	21	土	①五目にゅうめん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん・ごま油 米・ごま・油 ツナ・かつお節 チーズ・牛乳	豚肉・油揚げ 人参・白菜・もやし 南瓜・玉ねぎ	577kcal 20.3g 16.5g	
/	23	月	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③鮭のみぞマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①マンナ ⑥牛乳	①黒糖むしばん ⑥牛乳	米・エッグケア 黒糖ミックス 油	油揚げ・みそ 鮭・牛乳	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし・南瓜	504kcal 20.6g 13.5g
10	24	火	①親子丼 ②みぞ汁(さつま芋・長ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・さつま芋 マカロニ エッグケア	鶏肉・卵 みそ・ヨーグルト	玉ねぎ・いんげん しめじ・コーン・長ねぎ 人参・キャベツ みかん・りんご	517kcal 15.4g 12.2g
11	25	水	①ビビンバ丼 ②みぞ汁(なめこ・あさつき) ④高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	①クラッカー ⑥牛乳	①さつま芋のグラッセ ⑥牛乳	米・ごま ごま油・さつま芋	豚肉・みそ 高野豆腐	もやし・人参・にら なめこ・あさつき・白菜 玉ねぎ・人参・りんご レーズン	628kcal 20.8g 22.4g
12	26	木	①ゆかりごはん ②みぞ汁(チングン菜・油揚げ) ③鶏肉/パン粉焼き④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①やきそば ⑥牛乳	米・ごま パン粉・油 エッグケア 中華麺	鶏肉・油揚げ みそ・豚肉	ゆかり・にんにく・パセリ チングン菜・キャベツ 人参・コーン・胡瓜 ピーマン	591kcal 20.6g 23.4g
13	27	金	①ご飯 ②みぞ汁(かぶ・葉) ③スタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥牛乳	①スコーン ⑥牛乳	米・ごま油・ジャム じゃが芋・バター エッグケア 小麦粉	みそ・豚肉 牛乳	かぶ・にんにく・生姜 玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・人参・コーン	692kcal 20.0g 27.2g
14	28	土	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麸) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ツナピラフ ⑥牛乳	ベーキングパウダー スパゲッティ・油 麸・さつま芋 米・バター	豚肉 ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン・ピーマン	559kcal 16.9g 13.6g
16	30	月	①ご飯②みぞ汁(玉ねぎ・わかめ) ③幡の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①マンナ ⑥牛乳	①偏蕷おやつ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・エッグケア ごま油	みそ・幡 玉ねぎ・わかめ・生姜 切干大根・人参 胡瓜・もやし	551kcal 19.4g 19.8g	
17	31	火	①ご飯 ②みぞ汁(麸・長葱) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ⑥牛乳	①しつとり南瓜ケーキ ⑥牛乳	米・ごま・バター 麸・しらたき ごま・小麦粉・油 ベーキングパウダー	みそ・豆腐 豚肉・卵・牛乳 キャベツ・南瓜 にんにく・パセリ	長葱・玉ねぎ 人参・ブロッコリー 人参・絹さや	627kcal 21.5g 22.0g

★お楽しみ給食★

20		金	①お赤飯 ②清汁(麸・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・お赤飯 さつま芋 麸 ケーキ	鶏肉 かつお節 牛乳	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参・絹さや	564kcal 18.8g 18.6g
----	--	---	---	---------------	-------------	---------------------------	------------------	---------------------------------------	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和5年1月 軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
		献立名		熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
4	18	水	①むしばん	①ご飯 ②みぞ汁(キャベツ・人参) ③豆腐の野菜あんかけ ④ツナと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	豆腐 ツナ みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・ひじき・胡瓜 コーン・菜飯	434kcal 11.8g 7.3g
5	19	木	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みぞ汁(玉ねぎ・人参) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉	鮭 ごま・油	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ゆかり	383kcal 13.2g 7.9g
6	20	金	①むしばん	①ご飯 ②みぞ汁(大根・わかめ) ③肉じゃが ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油	豚肉・みそ 厚揚げ	大根・わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参・キャベツ グリンピース・チングン菜	494kcal 13.4g 10.5g
7	21	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みぞ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鮭の胡麻焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油	鮭・みそ さつま芋	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 コーン・わかめ	501kcal 15.4g 11.8g
23	月	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・油	鶏肉	そうめん さつま芋・ごま	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 菜めし	490kcal 14.6g 5.3g
10	24	火	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん②みぞ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油	みそ・豚肉 ごま	チングン菜・玉ねぎ 大根・人参 ねぎ・キャベツ	471kcal 13.8g 9.1g
11	25	水	①むしばん	①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③幡の味噌焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米・油	さわら	大根・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・わかめ	435kcal 14.6g 7.2g
12	26	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みぞ汁(じゃが芋・麸) ③厚揚げのうま煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油・麸	みそ 厚揚げ・豚肉 じゃが芋	人参・大根・しめじ 玉ねぎ・キャベツ あおさ	423kcal 12.6g 11.4g
13	27	金	①むしばん	①麻婆ツナ丼 ②清汁(わかめ・もやし) ④じゃがいものごま風味煮 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉	豆腐・ツナ ごま・ごま油 じゃが芋	長ねぎ・椎茸・わかめ 人参・にんにく・生姜 もやし・グリンピース・ゆかり	476kcal 11.1g 7.5g
14	28	土	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②みぞ汁(人参・玉ねぎ) ③カレイの磯辺焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油	カレイ みそ ごま油	人参・玉ねぎ あおさ・もやし しいたけ・菜飯	422.0g 15.6g 6.0g
16	30	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油	豚肉 豆腐	みつば・人参 ビーマン・玉ねぎ わかれ・もやし	396kcal 13.0g 9.7g
17	31	火	①ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③金目鰯のごま焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま油	金目鰯 油	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参	444kcal 12.6g 8.8g