

# 1月 給食献立表

2021年

3歳児以上

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	(その他の食品)
4	月	ふりかけごはん 松風焼き さつまいもの甘煮 なます 切干大根の味噌汁	きなこおはぎ 田作り フルーツ(リンゴ) 牛乳	ふりかけ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・煮みそ 油揚げ・きな粉・田作り 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま さつまいも・車糖	たまねぎ・しょうが・レモン・大根 にんじん・切干しだいこん りんご	こいくちしょうゆ・食塩 殺物酢
5	火	五分つきごはん サバのみそ煮 かぶのそぼろ煮 ねばねば和え きのこ汁	豆しとぎ ごぼうの素揚げ フルーツ(みかん) 牛乳	まさば・煮みそ・鶏ひき肉 挽きわり納豆・だいず 普通牛乳	米・車糖・上新粉・調合油	しょうが・かぶ・にんじん こまつな・キャベツ・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ・ごぼう 温州みかん	こいくちしょうゆ・食塩
6	水	かぶの葉混ぜご飯 生揚げの煮物 里芋の味噌煮 わかめの和え物 春雨のおつゆ	ごはんせんべい (ピンク) きゅうりの味噌漬 フルーツ(リンゴ) 牛乳	ちりめんじゃこ・生揚げ 煮みそ・しらす干し 干しえび・普通牛乳	米・ごま・ごま油・車糖 さといも・普通はるさめ・米 ごま・調合油	かぶ・キャベツ・きゅうり・わかめ にんじん・ほうれんそう・りんご	食塩・こいくちしょうゆ 殺物酢
7	木	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き ごぼうの味噌煮 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	七草がゆ おしゃぶり昆布 フルーツ(バナナ) 牛乳	豚もも・煮みそ ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・調合油・ごま油・車糖 じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ わかめ・えのきたけ・大根・大根 かぶ・かぶ・せり・ほうれんそう ま昆布・バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ・殺物酢 食塩
8	金	れんこんごはん カジキの味噌焼き 金時豆 もやしの海苔和え 大根の味噌汁	おしるこ 野菜チップス フルーツ(リンゴ) 牛乳	油揚げ・ちりめんじゃこ めかじき・煮みそ・うずら豆 絹ごし豆腐・あずき 普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま 白玉粉・車糖・もち さつまいも・じゃがいも	れんこん・根深ねぎ だいずもやし・ほうれんそう 焼きのり・しょうが・大根 こまつな・日本かぼちゃ にんじん・りんご	こいくちしょうゆ・食塩
9	土	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ じゃが芋の味噌煮 しらす和え 小松菜のおすまし	納豆ちりめん混ぜ ごはん サツマイモとりん ご煮 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉 煮みそ・しらす干し かつお削り節 ちりめんじゃこ・糸引き納豆 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・調合油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・キャベツ・こまつな わかめ・えのきたけ・根深ねぎ りんご	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩
12	火	五分つきごはん 鶏の照り焼き 大根の金平 おかかあえ 白菜の味噌汁	水菜おにぎり 人参チップス フルーツ(みかん) 牛乳	豚もも・ちりめんじゃこ かつお削り節・油揚げ 煮みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・調合油	しょうが・大根・にんじん 青ピーマン・こまつな・キャベツ 生わかめ・はくさい・乾しいたけ きょうな・にんじん・温州みかん	こいくちしょうゆ・食塩
13	水	なめたけごはん 高野豆腐の煮物 里芋のごまみそ炊き 華風和え 味噌ちゃんこ汁	みたらしご飯 きゅうり漬 フルーツ(リンゴ) 牛乳	煮り豆腐・煮みそ しらす干し・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 さといも・ごま 緑豆はるさめ・ごま油・米 調合油・車糖	えのきたけ・にんじん・キャベツ きゅうり・大根・ごぼう・にんじん 根深ねぎ・ま昆布・しょうが りんご	こいくちしょうゆ・殺物酢 食塩
14	木	五分つきごはん 豚肉味噌いため さつまいもブルーベリー ほうれん草のり和え 春雨とわかめのおつゆ	いももち じゃこのカリカリ フルーツ(バナナ) 牛乳	豚もも・煮みそ・じゃこ 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・普通はるさめ じゃがいも・かたくり粉 車糖・ごま	ブルーベリー・レモン・ほうれんそう にんじん・キャベツ・焼きのり わかめ・根深ねぎ・あおのり バナナ	こいくちしょうゆ・食塩
15	金	海苔の佃煮ご飯 赤魚の葱味噌煮 梅煮ごぼう 拌三絲 吉野汁	お好み焼き 大豆の茶巾 フルーツ(みかん) 牛乳	あこうだい・煮みそ・生揚げ 豚もも・干しえび・だいず 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 ごま油・さといも・かたくり粉 上新粉・調合油・ごま	焼きのり・しょうが・根深ねぎ ごぼう・刻み昆布・胸干し きゅうり・キャベツ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ ほうれんそう・イイコイ魚 わかめ・だいずもやし 青ピーマン・ブルーベリー 温州みかん	こいくちしょうゆ・殺物酢 食塩・中濃ソース ケチャップ
16	土	五分つきごはん 味噌豆腐 大根と油揚げの煮物 ひじき煮 キャベツとわかめのおすまし	刻み海苔そぼろお にぎり 餃子スティック フルーツ(リンゴ) 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 煮みそ・油揚げ・鶏ひき肉 きな粉・普通牛乳	米・車糖・調合油 ぎょうざの皮	こねぎ・大根・ほしひじき にんじん・青ピーマン・キャベツ わかめ・生しいたけ・焼きのり りんご	清酒・本みりん こいくちしょうゆ・食塩
18	月	ふりかけごはん 松風焼き さつまいもの甘煮 即席つけ もやしの味噌汁	きなこおはぎ 甘辛いりこ フルーツ(リンゴ) 牛乳	ふりかけ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・煮みそ ちりめんじゃこ・油揚げ きな粉・煮干し・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま さつまいも・ごま油・車糖	たまねぎ・しょうが・レモン キャベツ・にんじん・きゅうり だいずもやし・りんご	こいくちしょうゆ・食塩
21	木	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き ごぼうの味噌煮 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	だまご汁 おしゃぶり昆布 フルーツ(バナナ) 牛乳	豚もも・煮みそ ちりめんじゃこ・豚もも 普通牛乳	米・調合油・ごま油・車糖 じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ わかめ・えのきたけ・根深ねぎ ほんしめじ・ほうれんそう・ま昆布 バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ・殺物酢 食塩
22	金	れんこんごはん カジキの味噌焼き 金時豆 もやしの海苔和え 大根の味噌汁	おでん 味噌ポテト フルーツ(リンゴ) 牛乳	油揚げ・ちりめんじゃこ めかじき・煮みそ・うずら豆 鶏ひき肉・生揚げ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま かたくり粉・だし汁 じゃがいも・上新粉 調合油	れんこん・根深ねぎ だいずもやし・ほうれんそう 焼きのり・しょうが・大根 こまつな・大根・にんじん・りんご	こいくちしょうゆ・食塩
25	月	納豆ごはん ぶりの照り焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草のごまあえ 田舎汁	芋ようかん 高野豆腐せんべい フルーツ(リンゴ) 牛乳	糸引き納豆・しらす干し ぶり・煮みそ・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	米・車糖・調合油・車糖 ごま・さといも・さつまいも	こねぎ・れんこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ・大根 にんじん・えのきたけ・ごぼう レモン・寒天・りんご	こいくちしょうゆ
27	水	なめたけごはん 高野豆腐の煮物 里芋のごまみそ炊き 華風和え 味噌ちゃんこ汁	みかんかん 大学イモ フルーツ(バナナ) 牛乳	凍り豆腐・煮みそ しらす干し・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 さといも・ごま 緑豆はるさめ・ごま油・車糖 さつまいも・調合油	えのきたけ・にんじん・キャベツ きゅうり・大根・ごぼう・にんじん 根深ねぎ・寒天・みかん飲料 バナナ	こいくちしょうゆ・殺物酢 食塩

## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
769 kcal	25.1 g	17.0 g	292 mg	3.4 mg	236 μg	0.60 mg	0.38 mg	42 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。