

1月 給食献立表

2024年

3歳児以上

日	曜	昼食	3時	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)	エネルギー たんぱく質
4	木	ごはん 松風焼き れんごんの金平 切干大根のマヨサ ラダ 小松菜のおすまし	人参蒸しパン 牛乳 フルーツ（リン ゴ）	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま・米粉・車糖	たまねぎ・しょうが れんこん 切干しだいこん にんじん・きゅうり ｽｲｰﾄｺﾝﾍﾞﾝｼﾞｭ わかめ・えのきたけ にんじん・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん ﾀｲﾎﾟｸﾞﾗﾝﾄﾞ 調味料 食塩 ベーキングパウダー	534kcal 18.7g
5	金	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のりりえ 豚汁	七草がゆ 牛乳 フルーツ（みか ん）	べにざけ・豚もも 麦みそ・普通牛乳	米・さつまいも 車糖・じゃがいも 米	レモン・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・大根・ごぼう 根深ねぎ・大根・大根 かぶ・かぶ・せり ほうれんそう 温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ	497kcal 20.4g
6	土	豚丼 ほうれん草のごま あえ 豆腐のおつゆ	スイーツポテト 牛乳 フルーツ（バナ ナ）	豚もも・絹ごし豆腐 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま さつまいも 無塩バター	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩	506kcal 17.6g
9	火	ごはん 鶏肉の磯風焼き 里芋の煮物 ねばねば和え きのこ汁	芋けんぴ 牛乳 フルーツ（バナ ナ）	鶏もも 挽きわり納豆 普通牛乳	米・車糖・調合油 さといも さつまいも	あおのり・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 バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	505kcal 20.0g
10	水	ごはん チキンカレー ブロッコリー ずまし汁	チーズおかおに ぎり 牛乳 フルーツ（リン ゴ）	鶏もも・豆乳 プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・りんご	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	538kcal 19.6g
11	木	ごはん ぶりの照り焼き 金時豆 おかかあえ さつまい	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ（みか ん）	ぶり・うずら豆 かつお削り節 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・米 車糖	こまつな・キャベツ にんじん・にんじん 乾しいたけ・根深ねぎ ごぼう・温州みかん	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩	519kcal 19.7g
12	金	ビビンバ風ごはん かぼちゃのブル ン煮 キャベツとわかめ のおすまし	じゃが芋とコー ンのちぢみ 牛乳 フルーツ（いち ご）	豚ひき肉 モツァレラチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま 米粉・じゃがいも ごま油	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん 日本かぼちゃ・ブロン キャベツ・わかめ 生しいたけ・たまねぎ こねぎ・ｽｲｰﾄｺﾝ いちご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 清酒	525kcal 18.2g
13	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 青海苔粉ふきいも 小松菜のおひたし かぼちゃの味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ（リン ゴ）	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも さつまいも	しょうが・あおのり こまつな・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ わかめ・えのきたけ 根深ねぎ・りんご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	513kcal 17.4g
15	月	ごはん サバのみそ煮 粉ふきいも 華風和え 人参と水菜のおつ ゆ	バナナ焼きドーナ ツ 牛乳 フルーツ（いち ご）	まさば・麦みそ しらす干し 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油・米粉 調合油	しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり にんじん・きょうな えのきたけ・バナナ いちご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー	512kcal 18.2g
16	火	ごはん ブルコギ炒め もやしの海苔和え 大根の味噌汁	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ（リン ゴ）	豚もも・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・米・ごま	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・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 りんご	こいくちしょうゆ 清酒・食塩	530kcal 21.9g
17	水	納豆ごはん 鶏のごま焼き 大根の煮もの 白菜の甘酢和え 豆腐のおつゆ	青のりポテト 牛乳 フルーツ（バナ ナ）	豚もも しらす干し・鶏もも 麦みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま じゃがいも・調合油	こねぎ・大根・はくさい にんじん・ほうれんそう たまねぎ・あおのり バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	517kcal 21.9g
19	金	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のりりえ 豚汁	高野豆腐ラスク 牛乳 フルーツ（みか ん）	べにざけ・豚もも 麦みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・さつまいも 車糖・じゃがいも 無塩バター	レモン・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・大根・ごぼう 根深ねぎ・温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ	504kcal 23.1g
22	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け さつまいもの甘辛 生姜煮 和風サラダ もやしの味噌汁	米粉のみそ蒸し パン 牛乳 フルーツ（いち ご）	ふりかけ あこうだい ちりめんじゃこ 油揚げ・麦みそ 淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 ごま油・米粉 なたね油	しょうが・にんじん きゅうり・キャベツ だいずもやし・たまねぎ いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	541kcal 19.5g
24	水	ごはん チキンカレー ブロッコリー ずまし汁	チョコチップマ フィン 牛乳 フルーツ（いち ご）	鶏もも・豆乳 ﾄｲﾎﾞｸﾞﾗｰﾙ 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・調合油・車糖 グラニュー糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・いちご	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ビュアココア ベーキングパウダー	632kcal 19.9g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。