



《旬の食べ物》  
 れんこん 17日 筑前めし、19日 れんこんサラダ  
 だいこん 11日 サバのみぞれ煮、17日 豚汁  
 りんご 7日、13日、18日、21日、26日、28日  
 ☆のついているおやつは、手作りおやつです。  
 ※米は全て国産米を使用しています。

### 1月 給食献立表

2022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:調子をととのえる
4	火	肉うどん ひじきの白和え フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズ蒸しパン	牛も・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 普通牛乳	うどん・車糖・ごま・チーズ蒸しパン にんじん・バナナ	葉ねぎ・たまねぎ・ほしひじき・ほうれんそう にんじん・バナナ
5	水	ごはん ほうれん草と卵のスープ 白身魚の洋風焼き ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	鶏卵・まがれい・バルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも 調合油・車糖・マーガリン	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・スイートコーン 青ピーマン・バレンシアオレンジ
6	木	ごはん もやしとトマトのスープ 魚の甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(みかん)	牛乳 ☆いももち	鶏卵・まあじ・普通牛乳・ピザ用チーズ 淡色辛みそ	米・押麦・かたくり粉・車糖・調合油 さつまいも・じゃがいも	葉ねぎ・ブラックマッペもやし・トマト たけのこ・にんじん・根深ねぎ・温州みかん
7	金	ごはん(七草ふりかけ) すまし汁(豆腐とわかめ) 鶏とひじきのつくね焼き もやしの胡麻和え フルーツ(りんご)	牛乳 ☆フレンチトースト カルテツウエハース	しらす干し・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 淡色辛みそ・凍り豆腐・焼き竹輪 普通牛乳	米・ごま油・パン粉・ごま・車糖・食パン カルシウム&鉄ウエハース	せり・なすな・かぶ・大根・かぶ・大根 カットわかめ・たまねぎ・ほしひじき ブラックマッペもやし・にんじん・ほうれんそう りんご
8	土	えびピラフ クラムチャウダー 大根サラダ	牛乳 いちごパン	バナメイコピ・あさり缶詰・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・じゃがいも・マヨネーズ・ごま いちごパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・大根 きゅうり
11	火	ごはん さつまい サバのみぞれ煮 小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	牛乳 カステラ	淡色辛みそ・まきば・油揚げ 普通牛乳	米・さつまいも・さといも・カステラ	にんじん・大根・葉ねぎ・ごまつな バレンシアオレンジ
12	水	ドライカレー あざりとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆フルーツきんとん	合い挽き・だいず水蒸缶詰・あさり缶詰 普通牛乳	調合油・米・マヨネーズ・さつまいも 車糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・キャベツ きゅうり・バナナ・りんご
13	木	ごはん 豆腐と豚肉の中華煮 野菜炒め フルーツ(りんご)	牛乳 ☆きなこ揚げパン	木綿豆腐・豚もも・普通牛乳・きな粉	米・車糖・かたくり粉・調合油 ミネラルロールパン	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ほんしめじ・えのきたけ ブラックマッペもやし・りんご
14	金	ごはん みそ汁(なめこ) さわらのつけ焼き 白菜のお浸し フルーツ(みかん)	牛乳 ☆りんごケーキ	淡色辛みそ・木綿豆腐・さわら かつお削り節・生揚げ・普通牛乳 鶏卵・ヨーグルト	米・じゃがいも・マーガリン・車糖 薄力粉	たまねぎ・なめこ・葉ねぎ・しょうが・はくさい にんじん・温州みかん・りんご
15	土	ピピンパ井 青梗菜のスープ 春雨サラダ	牛乳 メロンパン	牛もも・鶏卵・ロースハム・普通牛乳	米・ごま油・ごま・緑豆はるさめ・車糖 メロンパン	乾しいたけ・ほうれんそう ブラックマッペもやし・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ・きゅうり スイートコーン
17	月	筑前めし 豚汁 フルーツ(みかん)	牛乳 クラッカー	鶏もも・豚もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さといも・オイルスプレー・クラッカー	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ 大根・葉ねぎ・温州みかん
18	火	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル チキンサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ☆おからドーナツ	しろさけ・ささ身・普通牛乳・おから 鶏卵	米・パン粉・薄力粉・マーガリン じゃがいも・ごま・ごま油・車糖 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・セロリ・にんじん・キャベツ きゅうり・りんご
19	水	ごはん 卵スープ チンジャオロース れんこんサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆セサミトースト	鶏卵・牛もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・マヨネーズ・ごま 食パン・マーガリン・車糖	たまねぎ・カットわかめ・青ピーマン たけのこ・赤ピーマン・しょうが・にんじん れんこん・ほしひじき・にんじん・バナナ
20	木	ごはん すまし汁(小松菜と卵) かひいのみそチーズ焼き ほうれん草と納豆の和え物 フルーツ(オレンジ)	牛乳 ☆ホットケーキ	鶏卵・まがれい・ピザ用チーズ 淡色辛みそ・しらす干し・挽きわり納豆 普通牛乳・絹ごし豆腐	米・押麦・ホットケーキミックス・車糖 いちごジャム	ごまつな・えのきたけ・ほうれんそう・にんじん バレンシアオレンジ
21	金	ハンバーグ オニオンスープ トマトのサラダ フライドポテト フルーツ(りんご)	牛乳 ☆ドラえもんクッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ベーコン 普通牛乳	ロールパン・パン粉・ごま・じゃがいも 調合油・薄力粉・有塩バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり マッシュルーム水蒸缶詰・トマト ブロッコリー・りんご
22	土	親子丼 みそ汁(かぼちゃ) ひじきサラダ	牛乳 あんパン	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・ごま・あんパン	たまねぎ・葉ねぎ・西洋かぼちゃ・大根 にんじん・ほしひじき・きゅうり・キャベツ
24	月	ごはん 白菜スープ えびとトマトの卵炒め 三色サラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ☆さつまいもケーキ	鶏卵・バナメイコピ・焼き竹輪 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも ホットケーキミックス・調合油・マーガリン 黒ごま	はくさい・にんじん・乾しいたけ・トマト しょうが・にんじん・ほうれんそう バレンシアオレンジ
25	火	ごはん かきたま汁 すき焼き フルーツ(みかん)	牛乳 ☆ごまクラッカー	鶏卵・木綿豆腐・牛もも・焼き豆腐 普通牛乳・バルメザンチーズ・クリーム	米・車糖・薄力粉・強力粉・ごま グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・カットわかめ・はくさい・にんじん 根深ねぎ・温州みかん
26	水	ひじきご飯 みそ汁(じゃがいも) サバのカレー竜田 ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ(りんご)	牛乳 ☆きなことーすと	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・まきば 普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・かたくり粉・調合油 車糖・食パン・マーガリン	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ 葉ねぎ・ほんしめじ・ほうれんそう えのきたけ・りんご
27	木	ロールパン トーフ スパゲティナポリタン フルーツ(バナナ)	麦茶 ☆おにぎり(ツナみそ)	鶏もも・ベーコン・まぐろ缶詰 淡色辛みそ	ミネラルロールパン・じゃがいも マカロニ・スパゲティ・調合油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー 青ピーマン・マッシュルーム水蒸缶詰 スイートコーン・バナナ
28	金	ごはん マカロニスープ 鮭のピザ風焼き マセドアンサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 どらやき	しらす干し・ピザ用チーズ・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも マヨネーズ・どらやき	たまねぎ・セロリ・にんじん・青ピーマン きゅうり・りんご
29	土	三色丼 みそ汁(豆腐と油揚げ) ひじきのゴマネーズ	牛乳 プチミルクパン	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・ごま プチミルクパン	にんじん・グリーンピース・葉ねぎ・たまねぎ ほしひじき・キャベツ
31	月	ごはん 豆乳スープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆のり塩ポテト	豆乳・合い挽き・凍り豆腐・鶏卵 ピザ用チーズ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マヨネーズ	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん グリーンピース・乾しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・バナナ・おありのり

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食物繊維
580 kcal	24.0 g	18.9 g	284 mg	2.6 mg	264 μg	0.31 mg	0.47 mg	35 mg	5.5 g