



《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

3歳未満児

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)	麦茶 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	牛もも、蒸し鶏、木綿豆腐 普通牛乳	ビスケット、うどん、車糖、ごま チーズ蒸しパン	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 自身魚の洋風焼き ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	普通牛乳、鶏卵、まがれい、 パルメザンチーズ、ベーコン ヨーグルト	ビスケット、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、パレンシアオレンジ
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 カルテックウエハース 牛乳 ☆いももち	普通牛乳、鶏卵、まあじ、ピザ用チーズ 淡色辛みそ	カルシウム&鉄ウエハース、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、ブラッグマツペもやし、トマト たけのこ、にんじん、根菜ねぎ、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 ビスケット 牛乳 ☆フレンチトースト	普通牛乳、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	ビスケット、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 ブラッグマツペもやし、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 ビスケット 牛乳 いちごパン	普通牛乳、バナメイエビ、あさり缶詰 まぐろ缶詰	ビスケット、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 ビスケット 牛乳 カステラ	普通牛乳、淡色辛みそ、まきば 油揚げ	ビスケット、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 パレンシアオレンジ
12	水	ドライカレー あさりとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスケット 牛乳 ☆フルーツきんとん	普通牛乳、合い挽き、だいたい、水蒸け餅 あさり缶詰	ビスケット、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 カルテックウエハース 牛乳 ☆きなご揚げパン	普通牛乳、木綿豆腐、豚もも、きな粉	カルシウム&鉄ウエハース、米、車糖 かたくり粉、調合油 ミネラルローパン	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 ブラッグマツペもやし、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 ビスケット 牛乳 ☆りんごケーキ	普通牛乳、淡色辛みそ、木綿豆腐 さわら、かつお節、生揚げ、鶏卵 ヨーグルト	ビスケット、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	ピピンパサ 青梗菜のスープ 春雨サラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパン	普通牛乳、牛もも、鶏卵、ロースハム	ビスケット、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 ブラッグマツペもやし、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 カルテックウエハース 牛乳 クラッカー	普通牛乳、鶏もも、豚もも、淡色辛みそ カルテックウエハース	カルシウム&鉄ウエハース、米、車糖 さといも、オイルスプレー、クッキー	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 ビスケット 牛乳 ☆おからドーナツ	普通牛乳、しらす、さき身、おから 鶏卵	ビスケット、米、パン粉、薄力粉 マーガリン、じゃがいも、ごま、ごま油 車糖、おから、キヌガサ、調合油	たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご
19	水	ごはん 卵スープ チンゲンサイとソー れんこんサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスケット 牛乳 ☆セサミトースト	普通牛乳、鶏卵、牛もも、まぐろ缶詰	ビスケット、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、にんにく 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) かき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 カルテックウエハース 牛乳 ☆ホットケーキ	普通牛乳、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、絹ごし豆腐	カルシウム&鉄ウエハース、米、押麦 おから、キヌガサ、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 パレンシアオレンジ
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 ビスケット 牛乳 ☆ドラえもんクッキー	普通牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵 ベーコン	ビスケット、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け餅、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 ビスケット 牛乳 あんぱん	普通牛乳、鶏もも、鶏卵、淡色辛みそ	ビスケット、米、車糖、マヨネーズ、ごま あんぱん	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 カルテックウエハース 牛乳 ☆さつまいもケーキ	普通牛乳、鶏卵、バナメイエビ 焼き竹輪	カルシウム&鉄ウエハース、米、ごま油 ごま、車糖、さつまいも、おから、キヌガサ 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、にんにく、ほうれんそう パレンシアオレンジ
25	火	ごはん かきたま汁 すき焼き フルーツ(みかん)	牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ごまクラッカー	普通牛乳、鶏卵、木綿豆腐、牛もも 焼き豆腐、パルメザンチーズ、クリーム	ビスケット、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 根菜ねぎ、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 ビスケット 牛乳 ☆きなことトースト	普通牛乳、鶏もも、油揚げ、淡色辛みそ まさば、きな粉	ビスケット、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 ポトフ スパゲティオボリタン フルーツ(バナナ)	牛乳 カルテックウエハース 麦茶 ☆おにぎり(わかめ)	普通牛乳、鶏もも、ベーコン まぐろ缶詰、淡色辛みそ	カルシウム&鉄ウエハース ミネラルローパン、じゃがいも わかめ、スパゲティ、調合油、茶	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け餅 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 マゼランサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ビスケット 牛乳 どらやき	普通牛乳、しらす、ピザ用チーズ	ビスケット、米、マカロニス、スパゲティ じゃがいも、マヨネーズ、どらやき	たまねぎ、セロリー、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 ビスケット 牛乳 プチミルクパン	普通牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、木綿豆腐 油揚げ、淡色辛みそ、まぐろ缶詰	ビスケット、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 カルテックウエハース 牛乳 ☆のり塩ポテト	普通牛乳、豆乳、合い挽き、凍り豆腐 鶏卵、ピザ用チーズ	カルシウム&鉄ウエハース、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、あおのり

☆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
491 kcal	20.2 g	17.5 g	378 mg	2.5 mg	221 μg	0.25 mg	0.46 mg	24 mg	3.9 g