

1月 給食献立表



7.13.21.27日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 20.8	420 21.3	kcal g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 桜えび 青のり 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース	
5 水	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き スパゲッティーソテー キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ベイクドポテ ト	熱量 13.0	309 15.6	kcal g	鶏肉 みそ ベーコン チーズ 牛乳	さとう ごま スパゲッティー 油 じゃがいも バター 米	玉ねぎ パセリ ピーマン キャベツ にんじん	
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ もやしと人参のけずりぶし和え そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 20.0	326 21.0	kcal g	メルルーサ 削り節 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん そうめん 乾麺 さとう 米	しょうが もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ	
7 金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 七草がゆ せんべい	熱量 17.8	389 19.0	kcal g	豚肉 生揚げ みそ けずりぶし 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 せんべい	グリンピース にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 大根 かぶ	
8 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 12.5	172 15.1	kcal g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん	
10 月	 <h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2> 									
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き ゆで野菜 みそスープ	牛乳 スパゲッ ティーナポリ タン	熱量 22.5	372 23.2	kcal g	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 豚肉 ハム ヨーグルト	マヨネーズ バター じゃがいも スパゲッティー 油 パン粉 米 さとう	パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	
12 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ	牛乳 カルテツご はん	熱量 17.7	434 18.8	kcal g	豚肉 スキムミルク こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも マヨネーズ 米	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり 小松菜	
13 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶり大根のうま煮 豆腐とえのきだけのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 22.2	338 22.3	kcal g	ぶり きなこ ベーコン 鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐	油 さとう 小麦粉 じゃがいも 米	大根 にんじん パセリ こんにゃく えのきだけ 玉ねぎ コーン しょうが オレンジジュース 長ねぎ	
14 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	乳飲料 あずきサン ド	熱量 17.3	349 18.6	kcal g	豚肉 豆腐 みそ わかめ 小豆 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 パン さとう バター 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ	
15 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 凍り豆腐とにんじのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 8.6	157 11.8	kcal g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
17 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 16.8	387 18.1	kcal g	卵 豚肉 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 じゃがいも 米 バター	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ グリンピース	
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 13.9	340 16.3	kcal g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
19 水	牛乳 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き スパゲッティソース キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ベイクドポテト	熱量 309	417	kcal	鶏肉 みそ ベーコン チーズ 牛乳	さとう ごま スパゲッティ 油 じゃがいも パター 米	玉ねぎ パセリ ピーマン キャベツ にんじん	
20 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ もやしと人参のけずりぶし和え そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 326	431	kcal	メルルーサ 削り節 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん そうめん 乾麺 さとう 米	しょうが もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ	
21 金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 清見オレンジ、せんべい、ビスケット	熱量 349	430	kcal	豚肉 生揚げ みそ けずりぶし 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 せんべい ビスケット	グリーンピース にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし 清見オレンジ	
22 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 172	301	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん	
24 月	牛乳 ごはん	いりどり かぶと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 334	431	kcal	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ かぶ ニラ	
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き ゆで野菜 みそスープ	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	熱量 372	468	kcal	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 豚肉 ハム ヨーグルト	マヨネーズ バター じゃがいも スパゲッティ 油 パン粉 米 さとう	パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	
26 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ	牛乳 カルテツご はん	熱量 434	510	kcal	豚肉 スキムミルク こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも マヨネーズ 米	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり 小松菜	
27 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりと大根のうま煮 豆腐とえのきだけのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 338	441	kcal	ぶり きなこ ベーコン 鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐	油 さとう 小麦粉 じゃがいも 米	大根 にんじん パセリ こんにやく えのきだけ 玉ねぎ コーン しょうが オレンジジュース 長ねぎ	
28 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	乳飲料 あずきサン ド	熱量 349	442	kcal	豚肉 豆腐 みそ わかめ 小豆 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 パン さとう バター 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ	
29 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 157	289	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
31 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 387	472	kcal	卵 豚肉 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 じゃがいも 米 バター	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
お誕生会	牛乳	カレーライス 春雨サラダ リンゴジュース	牛乳 カルシュー ムクッキー バー	熱量 671	597	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳	油 バター 小麦粉 じゃがいも 米 春雨 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり リンゴジュース レーズン	

★1年の健康を願っていたく七草がゆ★

1年の無病息災を願う意味がある七草がゆは、春の七草を使うことが一般的ですが、七草の種類は地域によっても異なり、七草以外の具材でにんじん・ごぼう・こんにやく・いも・豆などを使用するところもあります。また、この季節は白菜・長ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワーなどの冬野菜が甘さを増し、ビタミンも豊富になるため、七草にこだわらず、また、ベーコンや牛乳などを使ったりなどの工夫次第でそれぞれのご家庭の「おうち七草がゆ」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

