

R5年 1月 給食献立表

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1日			元日			
2月			振替休日			
3火	まめびよバナナ	ナポリタンスパゲティ、スープ、わかめのみそサラダ、オレンジ	スパゲティ、砂糖、オリーブ油	ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ	ほうじ茶、揚げせんべい、プリン
4水	豆乳	シーチキンカレーライス、わかめスープ、ブロッコリーの和風サラダ、グレープフルーツ	米、〇米、じゃがいも、油	ツナ油漬缶、〇ごま、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、ゆかりおにぎり
5木	牛乳	のり佃煮ご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、〇ロールパン、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、油、焼ふ、砂糖、三温糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、みつば、焼きのり	豆乳、オレンジデニッシュパン
6金	飲むヨーグルト	花びらご飯、とろろ昆布汁、さばの味噌煮、筑前煮、りんご	米、〇米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ(車ふ)、三温糖	さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、でんぶ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たけのこ(ゆで)、ごぼう、葉ねぎ、〇七草、れんこん、にんじん、いんげん、とろろこんぶ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	ほうじ茶、七草がゆ 
7土	豆乳	ソース焼きそば、えのきのスープ、アスパラとトマトのサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、油、マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(ばら)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、あお	牛乳、肉まん
9月			成人の日			
10火	豆乳	ぶどうパン、コンソメスープ(きゃべつ)、ローストチキン・カレー風味、サイコロサラダ、いちご	ぶどうパン、マヨネーズ、〇三温糖、油	鶏手羽肉、〇あずき(乾)、ベーコン、◎調製豆乳	いちご、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	ほうじ茶、おしるこ
11水	飲むヨーグルト	出汁パックふりかけご飯、のっぺい汁、鮭の西京焼き、きゅうりの華風サラダ、みかん	米、〇焼ふ、さといも、〇グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、さけ、ハム、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、あおのり	牛乳、麩のラスク
12木	野菜&フルーツ	ミートスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、りんご	◎小麦粉、油、◎マーガリン、〇砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳、粉チーズ、ごま	◎野菜&フルーツ、りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、にんにく	ほうじ茶、スコーン
13金	豆乳	ご飯、野菜コロコロスープ、こまつなチキンバーグ、キャベツの胡麻ネーズ和え、パイナップル	米、〇さつまいも、じゃがいも、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、片栗粉、〇グラニュー糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	ココア牛乳、フライドおさつ
14土	まめびよいちご	キッズピザ、中華スープ、トマトの中華風サラダ、バナナ	米、はるさめ、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、◎調製豆乳	バナナ、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	幼児牛乳、カステラ
16月	豆乳	クロワッサン、りんごジュース、タラのピカタ、はくさいとハムのサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、◎小麦粉、〇コーンフレーク、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	◎牛乳、たら、ハム、卵、◎バター、〇卵、◎調製豆乳	りんご天然果汁、キウイフルーツ、はくさい、コーン缶、あおのり	牛乳、コーンフレークッキー
17火	まめびよバナナ	肉すきうどん、ちくわ磯辺揚げ、友禅和え、みかん	ゆでうどん、三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	ちくわ、豚肉(もも)	みかん、にんじん、はくさい、ごぼう、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、あおのり	ほうじ茶、揚げせんべい、プリン
18水	豆乳	カレーライス、わかめスープ、ブロッコリーの和風サラダ、グレープフルーツ	米、〇米、さといも、油	豚肉(もも)、〇ごま、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、ゆかりおにぎり
19木	牛乳	のり佃煮ご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、鶏肉の竜田揚げ、白和え、みかん	米、〇ロールパン、板こんにゃく、片栗粉、焼ふ、油、砂糖、三温糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、みつば、焼きのり、しょうが	豆乳、オレンジデニッシュパン
20金	飲むヨーグルト	ご飯、豆腐みそ汁(しめじ)、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとホタテのサラダ、りんご	米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇ウインナー、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、きゅうり、しめじ、だいこん、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ	ほうじ茶、ウインナーパイ
21土	牛乳	豚ひきとコーンのチャーハン、中華スープ(チンゲン菜)、キャベツのツナサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、油、ごま油	◎調製豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、干しぶどう	豆乳、ゴマあんロール
23月	ミックスジュース	ハヤシライス、かぶのスープ、切り干し大根のサラダ、パイナップル	◎食パン、米、油、砂糖、◎マーガリン、〇グラニュー糖、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ベーコン、ごま、◎豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん、カットわかめ、◎バナナ、◎いち	牛乳、シュガートースト
24火	豆乳	ラーメン(選べるスープ)、はんぺんのチーズサンドフライ、ブロッコリーとエビのサラダ、いちご	ゆで中華めん、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	白はんぺん、◎ホイップクリーム、チーズ、えび(むき身)、焼き豚、卵、なると、◎調製豆乳	いちご、ブロッコリー、〇いちご、ミニトマト、にんじん、ねぎ	ほうじ茶、シフォンケーキ
25水	飲むヨーグルト	出汁パックふりかけご飯、のっぺい汁、鮭の西京焼き、きゅうりの華風サラダ、みかん	米、〇焼ふ、さといも、〇グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、さけ、ハム、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、あおのり	牛乳、麩のラスク
26木	野菜&フルーツ	ミートスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、りんご	◎小麦粉、油、◎マーガリン、〇砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳、粉チーズ、ごま	◎野菜&フルーツ、りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、にんにく	ほうじ茶、スコーン
27金	豆乳	ご飯、野菜コロコロスープ、こまつなチキンバーグ、キャベツの胡麻ネーズ和え、パイナップル	米、〇さつまいも、じゃがいも、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、片栗粉、〇グラニュー糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	ココア牛乳、フライドおさつ
28土	野菜&フルーツ	牛肉の味噌丼、オニオンスープ、わかめと豆腐のサラダ、バナナ	米、油、砂糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、ベーコン、〇ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、赤ピーマン、カットわかめ、◎野菜&フルーツ	牛乳、あんドーナツ
30月	豆乳	クロワッサン、りんごジュース、タラのピカタ、はくさいとハムのサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、◎小麦粉、〇コーンフレーク、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	◎牛乳、たら、ハム、卵、◎バター、〇卵、◎調製豆乳	りんご天然果汁、キウイフルーツ、はくさい、コーン缶、あおのり	牛乳、コーンフレークッキー
31火	まめびよバナナ	肉すきうどん、ちくわ磯辺揚げ、友禅和え、みかん	ゆでうどん、三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	ちくわ、豚肉(もも)	みかん、にんじん、はくさい、ごぼう、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、あおのり	ほうじ茶、揚げせんべい、プリン

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
3歳以上児 506kcal	18.7g	18.1g	143mg	2.2mg	169μg	0.33mg	0.29mg	36mg
3歳未満児 454kcal	17.0g	16.4g	162mg	2.2mg	139μg	0.28mg	0.27mg	28mg

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



