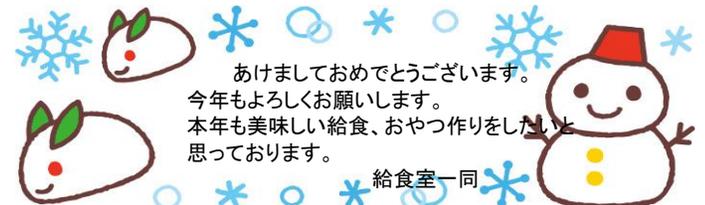


R6年 1月 給食献立表

| 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月 | 元日 | | | | | |
| 2火 | まめびよいちご | ツナスパゲティー、わかめスープ、チキンナゲット、ブロッコリーとコーンのソテー、グレープフルーツ | スパゲティー、マーガリン | ◎調製豆乳、チキンナゲット、ツナ油漬缶、◎調製豆乳 | グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、カットわかめ | 豆乳、鈴力ステラ |
| 3水 | 豆乳、こんぶ | ドライカレー、コンソメスープ、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ | 油、小麦粉、ノン Mayo、砂糖 | 豚ひき肉、粉チーズ、◎調製豆乳 | たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、干しぶどう、コーン(冷凍)、ひじき、にんにく、しょうが、◎刻みこんぶ | 六条麦茶、揚げせんべい、ゼリー |
| 4木 | 牛乳 | あんかけラーメン、シュウマイ、もやしの和え物(もやし)、いちご | ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油 | 豚肉(ばら)、◎牛乳 | いちご、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン | ほうじ茶、肉まん |
| 5金 | まめびよバナナ | 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、◎米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにやく、油、焼ふ、砂糖、三温糖 | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | みかん、にんじん、ほうれん草(冷凍)、いんげん、◎七草、みつば、焼きのり | ほうじ茶、七草がゆ |
| 6土 | 豆乳 | 肉すきうどん、ほうれん草とコーン Mayo 和え、ヨーグルト、バナナ | ゆでうどん、三温糖、ノン Mayo | ◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳 | バナナ、ほうれん草、はくさい、コーン缶、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう | 牛乳、ワッフル |
| 8月 | 成人の日 | | | | | |
| 9火 | 豆乳 | 花びらご飯、すまし汁、鯖の味噌煮、筑前煮、りんご | 米、板こんにやく、砂糖、三温糖 | ◎牛乳、さば、卵、でんぷ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳 | りんご、ほうれん草、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが | ほうじ茶、プリン、塩せんべい |
| 10水 | まめびよいちご、こんぶ | ハヤシライス、えのきのスープ、梅サラダ、いちご | 米、◎食パン、◎ノン Mayo、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、◎粉チーズ、◎調製豆乳 | いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、切り干しだいこん、万能ねぎ、うめ干し、◎あおのり、◎刻みこんぶ | 牛乳、和風ラスク |
| 11木 | 牛乳 | 牛肉の味噌丼、麩のすまし汁、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ | 米、◎三温糖、砂糖、油、焼ふ(車ふ) | 牛肉(肩ロース)、◎あずき(乾)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | たまねぎ、バナナ、きゅうり、チンゲンサイ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ | ほうじ茶、おしるこ |
| 12金 | 豆乳、スティックにんじん | 黒糖ロール、コーンスープ(たまねぎ)、ミートローフ、大根ツナサラダ、みかん | ロールパン、◎米、ノン Mayo、パン粉、黒砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、◎調製豆乳 | みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、きゅうり、◎塩こんぶ、◎焼きのり、◎にんじん | ほうじ茶、昆布おにぎり |
| 13土 | 飲むヨーグルト | 塩焼きそば、中華スープ(チンゲン菜)、春雨サラダ、オレンジ | 焼きそばめん、はるさめ、油、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、豚肉(肩)、いか、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク) | オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり、たまねぎ | 牛乳、マドレーヌ |
| 15月 | 牛乳、スティックきゅうり | ご飯、みそ汁(白菜)、茶碗蒸し、キャベツの昆布和え、キウイフルーツ | 米、◎フランスパン | ◎調製豆乳、卵、◎ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、◎バター、◎牛乳 | キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、塩こんぶ、◎きゅうり | 豆乳、あんバタートースト |
| 16火 | まめびよいちご | ミートスパゲティー、牛乳、チキンナゲット、ブロッコリーとコーンのソテー、パイナップル | マカロニ・スパゲティー、油、小麦粉、砂糖、マーガリン | ◎調製豆乳、牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳、粉チーズ、◎調製豆乳 | パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマトピューレ、コーン缶、にんじん、にんにく | 豆乳、マーブル蒸しパン |
| 17水 | 豆乳、こんぶ | チキンカレーライス、オニオンスープ、マカロニサラダドレッシング和え、オレンジ | 米、じゃがいも、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ベーコン、◎調製豆乳 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ | 牛乳、揚げせんべい、ゼリー |
| 18木 | まめびよバナナ | あんかけラーメン、シュウマイ、もやしの和え物(もやし)、いちご | ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油 | 豚肉(ばら) | いちご、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン | ほうじ茶、肉まん |
| 19金 | 牛乳、スティックにんじん | 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、春巻きの皮、さつまいも、◎小麦粉、板こんにやく、油、焼ふ、砂糖、◎三温糖、三温糖 | ◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳 | みかん、にんじん、ほうれん草(冷凍)、いんげん、みつば、◎にんじん、◎たまねぎ、◎しいたけ、◎にら、焼きのり、◎にんじん | 豆乳、チーズチヂミ |
| 20土 | 飲むヨーグルト | 焼豚とコーンのチャーハン、わかめスープ、ブロッコリーゴマネズサラダ、バナナ | 米、ノン Mayo、油、はるさめ | ◎牛乳、焼き豚、赤みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | バナナ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、ピーマン、にら、カットわかめ | 牛乳、ドーナツ |
| 22月 | 牛乳、スティックきゅうり | ご飯、里芋みそ汁、鶏の唐揚げ、小松菜の煮浸し、みかん | 米、さといも、◎上新粉、◎マーガリン、◎砂糖、油、片栗粉 | ◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎きゅうり | 牛乳、ほろほろクッキー |
| 23火 | 豆乳 | ご飯、すまし汁、鯖の味噌煮、筑前煮、りんご | 米、板こんにやく、砂糖 | ◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳 | りんご、ほうれん草、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しょうが | ほうじ茶、プリン、塩せんべい |
| 24水 | まめびよいちご、こんぶ | ハヤシライス、えのきのスープ、梅サラダ、いちご | 米、◎食パン、◎ノン Mayo、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、◎粉チーズ、◎調製豆乳 | いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、切り干しだいこん、万能ねぎ、うめ干し、◎あおのり、◎刻みこんぶ | 牛乳、和風ラスク |
| 25木 | 牛乳 | 牛肉の味噌丼、麩のすまし汁、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ | 米、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎メープルシロップ、油、焼ふ(車ふ) | ◎ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(肩ロース)、◎牛乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ | 飲むヨーグルト、ココアホットケーキ |
| 26金 | 豆乳、スティックにんじん | 黒糖ロール、コーンスープ(たまねぎ)、ミートローフ、大根ツナサラダ、パイナップル | ロールパン、◎米、ノン Mayo、パン粉、黒砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、◎調製豆乳 | たまねぎ、パイナップル、クリームコーン缶、だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、きゅうり、◎塩こんぶ、◎焼きのり、◎にんじん | ほうじ茶、昆布おにぎり |
| 27土 | 牛乳 | ご飯、中華スープ(ニラ玉)、マーボー豆腐、きゅうりともやしのサラダ、バナナ | 米、◎クロワッサン、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖 | ◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎ウインナー、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、にら、しょうが | 飲むヨーグルト、クロワッサンロール(ウインナー) |
| 29月 | 牛乳、スティックにんじん | ご飯、みそ汁(白菜)、茶碗蒸し、キャベツの昆布和え、キウイフルーツ | 米、◎フランスパン | ◎調製豆乳、卵、◎ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、◎バター、◎牛乳 | キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、塩こんぶ、◎にんじん | 豆乳、あんバタートースト |
| 30火 | まめびよバナナ | ロールパン、野菜スープ、マカロニ海老グラタン、トマトサラダ、パイナップル | ロールパン、マカロニ、小麦粉、三温糖、パン粉、油 | 牛乳、◎ホイップクリーム、えび(むき身)、バター、ベーコン、粉チーズ | パイナップル、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、◎いちご、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、パセリ | ほうじ茶、シフォンケーキ |
| 31水 | 豆乳、こんぶ | チキンカレーライス、オニオンスープ、マカロニサラダドレッシング和え、オレンジ | 米、じゃがいも、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ベーコン、◎調製豆乳 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ | 牛乳、揚げせんべい、ゼリー |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 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 567kcal | 19.5g | 19.3g | 162mg | 2.4mg | 192μg | 0.34mg | 0.34mg | 43mg |
| 3歳未満児 508kcal | 18.3g | 17.9g | 194mg | 2.7mg | 157μg | 0.31mg | 0.32mg | 32mg |

※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。



あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願います。
本年も美味しい給食、おやつ作りを楽しんで
思っております。

給食室一同

