



# 1月 給食献立表



2022年

日 曜	屋 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	ディスプレイ
4 火	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カリポテ	豚ロース・ロースハム・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油 カニ・パテ・マヨネーズ せんべい・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・パレンシアオレンジ	幼児
5 水	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 白菜としらすの酢の物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 どら焼き	ペにざけ・鶏卵・しらす干し・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・あずき スキムミルク	米・マヨネーズ・砂糖・じゃがいも おトウモロコシ	はくさい・にんじん・たまねぎ	なごさ
6 木	米飯 和風味噌シチュー 春雨の酢の物 ゆで卵	牛乳 さつま芋ケーキ	鶏もも・豆乳・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク	米・さといも・なたね油・ごま 砂糖・普通はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも・有塩バター かたくり粉	はくさい・にんじん・ほんしめじ ブロッコリー・きゅうり・わかめ	幼児
7 金	米飯 さばの竜田揚げ 小松菜と焼き海苔のサラダ トマトと卵の中華スープ	お茶 七草がゆ	まさば・鶏卵・油揚げ	米・かたくり粉・なたね油・ごま ごま油	しょうが・ごまつな・にんじん りょくとうもやし・焼きのり たまねぎ・トマト・にら・かぶ 大根・せり	幼児
8 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 大根のそぼろ煮 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 カリポテ	普通牛乳・豚かたロース・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 せんべい	にんじん・大根・たまねぎ わかめ	幼児
11 火	米飯 鶏の甘辛和え 切り干し大根のサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 胡麻クッキー	鶏もも・ツナ缶詰・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・砂糖・マヨネーズ ごま油・薄力粉・無塩バター・ごま	ブロッコリー・切り干しだいこん にんじん・はくさい・えのきたけ きゅうり・たまねぎ	幼児
12 水	きのこのクリームスパゲッティー 野菜サラダ 野菜のコンソメスープ みかん	牛乳 ココアクリームサンド	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク ウインナー・普通牛乳・おアグリム	カニ・パテ・マヨネーズ・薄力粉 砂糖・なたね油・食パン・薄力粉	生しいたけ・えのきたけ・しめじ たまねぎ・パセリ・レタス・きゅうり トマト・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース スイートコーン・温州みかん・バナナ	離乳食
13 木	弁当日	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳	オイルスプレークラッカー		幼児
14 金	米飯 きのこの野菜あんかけ カレーの野菜あんかけ ひきと大豆の煮物 きのこの味噌汁 パナナ	牛乳 さつま芋スコーン	まがれい・だいず・普通牛乳 鶏卵・ヨーグルト・スキムミルク 甘みそ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・有塩バター・ごま 薄力粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 青ピーマン・根菜ねぎ・なめこ 乾しいたけ・ぶなしめじ・バナナ ほしひじき	幼児
15 土	ハヤシライス 豆腐サラダ オレンジ	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 コーンスナック	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう きゅうり・パレンシアオレンジ	幼児
17 月	米飯 鶏のごまパン粉焼き ちくわの酢の物 小松菜の味噌汁	牛乳 心のラスク	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・クリーム	米・薄力粉・パン粉・なたね油 砂糖・焼きふ・有塩バター・ごま	しょうが・きゅうり・わかめ にんじん・ごまつな・たまねぎ	幼児
18 火	米飯 鮭フライ ポテトサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	ペにざけ・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ・おアグリム	米・薄力粉・パン粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ わかめ・りんご・西洋かぼちゃ	幼児
19 水	米飯 ボークチャップ ひじきのごまサラダ えのきたけのすまし汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	豚かたロース・パルメザンチーズ しらす干し・普通牛乳・ヨーグルト	米・なたね油・薄力粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖・ごま・焼きふ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・えのきたけ・わかめ きゅうり・スイートコーン・ほしひじき	おひさま
20 木	赤飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ ロースハム・スキムミルク・ベーコン おアグリム	米・パン粉・なたね油・薄力粉 かたくり粉・おトウモロコシ・砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ にんじん・きゅうり・はくさい えのきたけ・みかん缶詰 ブロッコリー	幼児
21 金	米飯 鶏のチーズパン粉焼き レンコンのカレー炒め かぼちゃの味噌汁 みかん	牛乳 カップゼリー	まさば・パルメザンチーズ 甘みそ・油揚げ・普通牛乳 ベーコン	米・パン粉・なたね油・ゼリー	しょうが・れんこん・たまねぎ 青ピーマン・西洋かぼちゃ にんじん・温州みかん スイートコーン	幼児
22 土	中華どんぶり ほうれん草と人参のしらす和え ふたなめこの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳・豚かた・しらす干し 甘みそ	米・かたくり粉・ごま油・砂糖 小麦粉あられ・焼きふ	だいずもやし・生しいたけ たけのこ・ほうれんそう なめこ・たまねぎ・はくさい にんじん	幼児
24 月	米飯 カレーの南蛮 ちやしの胡麻和え 卵と切り干し大根の味噌汁 バナナ	牛乳 さつま芋羊羹	まがれい・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・ごま・さつまいも	りょくとうもやし・きゅうり 切り干しだいこん・バナナ・寒天 菜ねぎ・にんじん	幼児
25 火	米飯 筑前煮 ひじきの白和え そうめんの味噌汁	牛乳 小倉入り蒸しパン	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・あずき 油揚げ・スキムミルク	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 生しいたけ・れんこん・きゅうり ごま	ごぼう・にんじん・たけのこ 生しいたけ・れんこん・きゅうり ほしひじき・グリーンピース たまねぎ	幼児
26 水	カレーうどん きゅうりとゆの酢の物 レバーの甘辛和え みかん	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり	豚もも・油揚げ・しらす干し 鶏肝臓・煮干し・かつお削り節	うどん・なたね油・かたくり粉 ごま油・ごま・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ わかめ・きゅうり・温州みかん あおのり・塩昆布	なごさ
27 木	炊き込みご飯 鮭の塩焼き ひじきとほうれん草の納豆和え 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉・焼き竹輪・ペにざけ 挽きわり納豆・しらす干し 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳・鶏卵 かつお節・スキムミルク	米・なたね油・塩麹・おトウモロコシ 有塩バター・メープルシロップ	にんじん・生しいたけ・ごぼう さやいんげん・ほうれんそう ほしひじき・なめこ・たまねぎ	幼児
28 金	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ 白菜としらすの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	凍り豆腐・鶏ひき肉・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・ヨーグルト 鶏卵	米・砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう えのきたけ・バナナ・みかん缶詰 はくさい・りんご・ネクタリン パインアップル缶詰	幼児
29 土	牛肉の混ぜご飯 南瓜のそぼろ煮 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・牛ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ポップコーン	グリーンピース・西洋かぼちゃ ごまつな・たまねぎ・にんじん	幼児
31 月	米飯 鮭のバターしょうゆ焼き 桜エビのサラダ ぶた汁 りんご	牛乳 お好み焼き	さわら・干しえび・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 豚かたロース・鶏卵・かつお節	米・有塩バター・マヨネーズ ながいも・薄力粉	ブロッコリー・キャベツ・大根 ごぼう・にんじん・はくさい りんご・あおのり・ほうれんそう りょくとうもやし	幼児
1 火	米飯 若鶏のトマト煮 りんごのサラダ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 フルーツ杏仁	鶏もも・ウインナー・普通牛乳 低脂肪牛乳	米・じゃがいも・オリーブ油 マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト缶詰・りんご・きゅうり 青ピーマン・寒天・みかん缶詰	幼児
2 水	米飯 肉じゃが ひじきの白和え 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	豚ロース・木綿豆腐・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 油揚げ	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 おトウモロコシ・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほしひじき 大根・きゅうり・ぶなしめじ ごぼう・れんこん	離乳食
3 木	米飯 いわしハンバーグ 切り干し大根と昆布の煮物 かきたま汁 パナナ	お茶 厚巻巻き	まいわし・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚かたロース・鶏卵 まぐろ缶詰	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 焼きふ・マヨネーズ	にんじん・根菜ねぎ・生しいたけ 刻み昆布・切り干しだいこん たまねぎ・焼きのり・きゅうり ほうれんそう・バナナ	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。