



1月 給食献立表



2023年

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	ディスプレイ
4	水	米飯 鮭の照り焼き ひじきのサラダ ふとなめこの味噌汁	牛乳 カップゼリー	ペにざけ・甘みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・焼きふ ゼリー	ほしひじき・にんじん・スイート グリーンピース・きゅうり・なめこ たまねぎ	離乳食
5	木	カレーライス ごぼうと大豆のサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚ロース・だいず・普通牛乳 スキムミルク・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキ 有塩バター・メープルシロップ かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう きゅうり・パレンシアオレンジ	幼児
6	金	米飯 すき焼き マカロニサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁	お茶 七草がゆ	牛かたロース・ロースハム 鶏卵・油揚げ・甘みそ 焼き豆腐	米・砂糖・焼きふ・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキ マヨネーズ	はくさい・しゅんぎく・根菜ねぎ えのきたけ・きゅうり・キャベツ 生しいたけ・にんじん・大根 切り干しだいこん・かぶ・せり	幼児
7	土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏もも・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ・油揚げ	米・砂糖・かたくり粉 ポップコーン	生しいたけ・さやいんげん ほしひじき・大根・たまねぎ にんじん・わかめ	幼児
10	火	米飯 鯖のみぞれ煮 チンゲンサイと油揚げの胡麻和え さつま芋とかぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳 シリアルクッキー	まさば・油揚げ・普通牛乳 スキムミルク・甘みそ	米・薄力粉・なたね油・砂糖 さつま芋・無塩バター コーンフレーク・ごま	大根・チンゲンサイ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・りんご ブルーベリー	幼児
11	水	米飯 鶏つくねの照り煮 切り干し大根と昆布の煮物 きのこの味噌汁	牛乳 小倉入り蒸しパン	鶏ひき肉・豚かたロース 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 木綿豆腐・あずき・スキムミルク	米・パン粉・かたくり粉 砂糖・ごま油・ホットケーキ なたね油	根菜ねぎ・しょうが・にんじん 刻み昆布・切干しだいこん 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ・たまねぎ・ピーマン	おひさま
12	木	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		
13	金	米飯 カルシウムふりかけ 鮭の塩麹焼き 白菜としらすの酢の物 ぶた汁 パナナ	牛乳 チーズじゃがいも餅	かつお削り節・ペにざけ しらす干し・豚かたロース 甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ 煮干し・油揚げ	米・塩麹・砂糖・じゃがいも かたくり粉・有塩バター	あおのり・塩昆布・はくさい ごぼう・りょくとうもやし・パナナ 大根・にんじん	幼児
14	土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・ビスケット 砂糖	たまねぎ・青ピーマン・レタス きゅうり・トマト・ブロッコリー キャベツ・にんじん・えのきたけ	幼児
16	月	米飯 カレイの煮付け チンゲンサイと油揚げの胡麻和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 豆乳プリン	まがれい・油揚げ・甘みそ 豆乳・ゼラチン・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・ごま メープルシロップ	ごぼう・チンゲンサイ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
17	火	米飯 松風焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐と野菜のすまし汁 みかん	牛乳 心のラスク	鶏ひき肉・麦みそ・だいず 木綿豆腐・普通牛乳・クリーム 鶏卵	米・車糖・パン粉・砂糖 有塩バター・焼きふ	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり ほうれんそう・えのきたけ 干しひじき・温州みかん にんじん	幼児
18	水	米飯 焼き鯖の煮付け 根菜の煮物 えのきたけわかめの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	まさば・豚ロース・甘みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・砂糖・さといも・焼きふ	たまねぎ・しょうが・大根 グリーンピース・えのきたけ にんじん・ごぼう・わかめ	なぎさ
19	木	米飯 筑前煮 小松菜のごましらす和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 カップゼリー	鶏もも・焼き竹輪・しらす 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵	米・砂糖・なたね油・ごま ゼリー・かたくり粉	ごぼう・にんじん・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・こまつな たけのこ・切り干しだいこん キャベツ	幼児
20	金	あんかけ中華麺 小松菜と焼き海苔のサラダ レバーの甘辛和え りんご	牛乳 ピザトースト	豚もも・鶏肝臓・普通牛乳 プロセスチーズ・ベーコン	蒸し中華めん・かたくり粉 ごま・なたね油・砂糖 ごま油・食パン	にんじん・はくさい・たけのこ ほうれんそう・りょくとうもやし 生しいたけ・こまつな・ピーマン 焼きのり・りんご・たまねぎ	幼児
21	土	マーボー丼 小松菜のおひたし じゃがいもの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉・かつお節・甘みそ 油揚げ	米・なたね油・かたくり粉 じゃがいも・おろしアブラクラ ごま油	にんじん・にら・生しいたけ こまつな・えのきたけ・わかめ たまねぎ	幼児
23	月	米飯 鯖の西京焼き きゅうりとツナの酢の物 かきたま汁	牛乳 お好み焼き	さわら・甘みそ・しらす干し 普通牛乳・豚かたロース 鶏卵・かつお節	米・砂糖・焼きふ・薄力粉 ながいも	きゅうり・わかめ・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう あおのり・にんじん・キャベツ	幼児
24	火	バターライス ビーフシチュー かぼちゃサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 バナナケーキ	牛もも・ロースハム・鶏卵 ホットクリーム・普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ 砂糖・薄力粉・無塩バター なたね油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス パナナ・温州みかん	幼児
25	水	米飯 鮭のポテト焼き チーズサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	ペにざけ・プロセスチーズ スキムミルク・ヨーグルト 普通牛乳・ベーコン	米・じゃがいも・マヨネーズ なたね油・かたくり粉・砂糖	パセリ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・はくさい・えのきたけ レタス・トマト・りんご・パナナ みかん缶詰・パイナップル缶詰 ネクタリン	離乳食
26	木	赤飯 鶏肉の竜田揚げ 桜エビのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・干しえび 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 木綿豆腐・ホットクリーム	米・かたくり粉・なたね油 ホットケーキ・マーガリン マヨネーズ・砂糖	ブロッコリー・ほうれんそう スイートコーン・たまねぎ・温州みかん キャベツ・なめこ・りんご	幼児
27	金	米飯 マーボはるさめ ブロッコリーの胡麻和え トマトと卵の中華スープ	牛乳 マカロニきな粉	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・普通はるさめ・ごま油 マヨネーズ・ごま・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・ブロッコリー トマト・にら・えのきたけ りょくとうもやし	幼児
28	土	ハヤシライス 豆腐サラダ オレンジ	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・なたね油・かたくり粉 ポテトチップス・砂糖	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ	幼児
30	月	米飯 鯖のチーズパン粉焼き ひじきと豆腐の煮物 ぶた汁 パナナ	牛乳 チーズ春巻き	さわら・パルメザンチーズ 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ 木綿豆腐	米・パン粉・なたね油・砂糖 しゅうまいの皮	しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・大根・はくさい りょくとうもやし・ごぼう パナナ	幼児
31	火	たらこのクリームがゆ 野菜サラダ キャベツとウインナーのスープ りんご	牛乳 チーズカレーパン	たらこ・クリーム・低脂肪牛乳 スキムミルク・ウインナー 豚ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳	マヨネーズ・有塩バター かたくり粉・砂糖・なたね油 食パン	焼きのり・たまねぎ・きゅうり ブロッコリー・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・トマト缶詰 レタス・トマト・りんご	幼児
1	水	米飯 春巻き キャベツの胡麻和え 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 メロンパンクッキー	豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・きょうざの皮・なたね油 緑豆はるさめ・かたくり粉 ごま・砂糖・ホットケーキ ごま油	にんじん・たけのこ・しょうが りょくとうもやし・キャベツ えのきたけ・たまねぎ・はくさい 生しいたけ・温州みかん	おひさま
2	木	米飯 肉じゃが れんこんサラダ きのこの味噌汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚ロース・まぐろ缶詰・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキ 砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ れんこん・きゅうり・キャベツ 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ・西洋かぼちゃ グリーンピース	幼児
3	金	米飯 いわしのフレーク焼き 揚げポテトサラダ けんちん汁	お茶 慮方巻き	まいわし・ロースハム・牛もも 油揚げ・木綿豆腐	米・薄力粉・コーンフレーク 有塩バター・じゃがいも マヨネーズ・さといも・砂糖 パン粉・なたね油・ごま	にんじん・きゅうり・ごぼう にんじん・だいこん・焼きのり	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。

※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。