



# 1月 給食献立表



2019年

幼児食

日	曜	10時	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質	
									3歳以上児	3歳未満児
4	金	18	せんべい牛乳 ツナと大豆のカレー 切干大根のごまマヨサラダ ずまし汁 もも缶	マカロニきなこ牛乳	ツナ缶・大豆水煮 なると・きな粉 普通牛乳	米・マヨドレ 上白糖・ごま マカロニ	たまねぎ・にんじん 切干しいごん・コーン カットわかめ・もも缶	水・カレールウ ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩・だし	543kcal 19.6g	506kcal 18.9g
5	土	19	クリームサンドビスケット牛乳 米飯 豚肉と根菜の炒め煮 塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	ごはんおせんべい牛乳	豚小間・みそ 高野豆腐 かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・上白糖 ごま・ごま油	大根・ごぼう グリーンピース・はくさい にんじん・塩昆布 長ネギ・オレンジ・青のり	こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし	551kcal 21.4g	516kcal 20.3g
7	月	ウエハース牛乳	米飯 野菜入り鶏つくね 切干大根の五目煮 味噌汁 パナナ	七草粥牛乳	鶏ひき肉・みそ 焼き竹輪 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・じゃがいも	にんじん・ひじき 青ピーマン 切干しいごん 刻み昆布・たまねぎ パナナ・七草	おろししょうがが 食塩 こいくちしょうゆ しらたき・だし みりん風調味料・水	512kcal 19.4g	491kcal 19.2g
8	火	せんべい牛乳	米飯 豚小間からあげ 春雨の酢の物 味噌汁 ヨーグルト	レーズンクッキー牛乳	豚小間・なると みそ・木綿豆腐 ヨーグルト 脱脂粉乳 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 普通春雨・ごま 上白糖・薄力粉 無塩バター	カットわかめ・長ネギ もも缶・干しぶどう	こいくちしょうゆ みりん風調味料 おろししょうが 穀物酢・だし・水	622kcal 22.0g	569kcal 20.8g
9	水	23	クリームサンドビスケット牛乳 食パン ハンバーグ ゆで野菜 ベジタブルチャウダー	チーズおかかおにぎり牛乳	豚ひき肉・豆乳 粉チーズ かつお削り節 普通牛乳	食パン イチゴジャム 調合油・片栗粉 じゃがいも・マヨドレ 米	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ コーン・グリーンピース	食塩・ケチャップ 中濃ソース コンソメ・水 こいくちしょうゆ	545kcal 21.8g	511kcal 20.8g
10	木	24	ウエハース牛乳 鶏そぼろの親子丼 大根とツナの炒り煮 ずまし汁 ヨーグルト	汁ビーフン牛乳	鶏ひき肉・なると 鶏卵・ツナ缶 木綿豆腐 ヨーグルト 脱脂粉乳 ウインナー 普通牛乳	米・押麦・上白糖 ごま油・ビーフン	たまねぎ・刻み海苔 大根・にんじん カットわかめ・りんご チンゲンサイ	だし こいくちしょうゆ・酒 みりん風調味料 食塩・水・中華あじ	561kcal 24.4g	529kcal 22.6g
11	金	25	せんべい牛乳 米飯 ねぎ塩チキン ひじきのサラダ 味噌汁 みかん	もちもおさつドーナツ ココア	鶏もも・焼き竹輪 みそ・油揚げ 普通牛乳 普通牛乳	米・ごま油・上白糖 マヨドレ・ごま かつお・キス 白玉粉・つまいも 黒ごま	長ネギ・ひじき・きゅうり コーン・キャベツ・みかん	おろししょうがが 食塩・酒 こいくちしょうゆ だし・ミロ	509kcal 20.4g	484kcal 19.8g
12	土	26	クリームサンドビスケット牛乳 米飯 肉豆腐 ごまつなのごま和え 味噌汁 オレンジ	お麩かりんとう牛乳	豚小間・木綿豆腐 みそ・きな粉 普通牛乳	米・普通春雨 上白糖・ごま油 ごま・小町麩 黒砂糖	たまねぎ・ごまつな にんじん・かぶ 根 オレンジ	おろししょうがが こいくちしょうゆ・酒 だし・水	495kcal 21.1g	474kcal 20.5g
15	火	29	せんべい牛乳 米飯 中華風鶏の唐揚げ ハクハク漬け かに卵スープ りんご	ヨーグルト蒸しパン牛乳	鶏むね かにかまちらし 鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・ごま油 かつお・キス	長ネギ・大根・きゅうり たまねぎ・にら・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢・水 中華あじ	470kcal 21.1g	447kcal 20.0g
16	水	30	クリームサンドビスケット牛乳 米飯 鯉の照り焼き 納豆和え さつまいも豚汁 みかん	揚げパン ココア	鯉・挽きわり納豆 豚小間・みそ きな粉・普通牛乳	米・上白糖 さつまいも ロールパン・調合油	ごまつな・にんじん・大根 長ネギ・みかん	酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし・ミロ	603kcal 29.2g	560kcal 27.1g
17	木	31	ウエハース牛乳 スバゲティ・ミートソース ポテトリコネーズ コーンスープ グレープフルーツ	ひじきおにぎり牛乳	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー・牛乳 鶏ひき肉 普通牛乳	スパゲティ・調合油 じゃがいも・米 上白糖	たまねぎ・セロリ にんじん・トマト缶詰 クリームコーン・コーン グリーンピース グレープフルーツ ひじき	おろしにんにく・酒 食塩・コンソメ・水 ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ パセリ粉 おろししょうがが こいくちしょうゆ	637kcal 24.9g	590kcal 23.3g
21	月	ウエハース牛乳	米飯 野菜入り鶏つくね 切干大根の五目煮 味噌汁 パナナ	青菜おにぎり牛乳	鶏ひき肉・みそ 焼き竹輪 かつお削り節 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・じゃがいも ごま油・ごま	にんじん・ひじき 青ピーマン 切干しいごん 刻み昆布・たまねぎ パナナ・ごまつな	おろししょうがが 食塩 こいくちしょうゆ しらたき・だし みりん風調味料	577kcal 20.9g	538kcal 20.2g
22	火	せんべい牛乳	～お誕生日～ 焼き込みごはん 鯉の宴ワライ きゅうりとわかめの酢の物 鶏だんごのずまし汁 フルーツポンチ風	米粉アメリカンドッグ牛乳	豚ひき肉 焼き竹輪・鶏ひき肉 木綿豆腐 ウインナー・豆乳 普通牛乳	米・米粉 コーンフレーク 調合油・ごま 上白糖	ごぼう・にんじん まいたけ・きゅうり カットわかめ・ほうれん草 パイン缶・オレンジ	しらたき・水・酒 こいくちしょうゆ 食塩 みりん風調味料 穀物酢・だし りんごジュース ベーキングパウダー ケチャップ	641kcal 26.1g	588kcal 24.1g
28	月	ウエハース牛乳	米飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根の和え物 味噌汁 みかん	マンシュマロサンド ミルク寒天黒蜜がけ牛乳	豚小間・みそ 油揚げ・牛乳 きな粉・普通牛乳	米・調合油・上白糖 ごま・ごま油・リッツ マンシュマロ・黒砂糖	たまねぎ 切干しいごん にんじん・キャベツ みかん・粉寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 おろししょうがが 食塩・だし・水	530kcal 20.2g	506kcal 19.6g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。  
※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 3歳以上児								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
553 kcal	22.5 g	15.4 g	250 mg	2.4 mg	160 μg	0.37 mg	0.37 mg	17 mg
☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 3歳未満児								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
519 kcal	21.3 g	16.0 g	376 mg	2.4 mg	160 μg	0.34 mg	0.44 mg	14 mg

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな薬効がありますが、お正月にごちそう玉練だった期間をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はくべら」「はとけのき」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーやメーカーなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみよう。