



2021年 1月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	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
4	月	ツナカレーライス スパゲッティサラダ わかめのコンソメスープ	お麩ラスク 牛乳	ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・じゃがいも バター・小麦粉 スパゲッティ・砂糖 マヨネーズ・お麩	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ケチャップ・わかめ パセリ・グレープフルーツ
5 ・ 19	火	ご飯 豚肉のごま焼き ほうれんそうとコーンの和え物 なめこ白菜の味噌汁 りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚もも肉・みそ・牛乳	米・こま・油・砂糖	とうもろこし・ほうれん草 にんじん・なめこ・白菜・ねぎ りんご・いちごジャム
6 ・ 20	水	親子うどん さつまいもと大豆のごまがらめ キャベツのボン酢和え バナナ	いなり寿司 磯いりこ 麦茶	鶏もも肉・卵・大豆 しらす・油揚げ 煮干し	うどん・さつまいも 油・こま・砂糖・米	ほうれん草・にんじん・ねぎ キャベツ・レモン果汁・バナナ 青のり
7	木	すず草飯 鮭の柚子味噌焼き すずしろの紅白なます のっぺい汁 みかん	味噌ポテト 牛乳	鮭・味噌・鶏もも肉 牛乳	米・こま・砂糖 里芋・こんにゃく 片栗粉・じゃがいも 小麦粉・油	かぶの葉・かぶ・ゆず・大根 にんじん・ごぼう・ねぎ・みかん
8 ・ 22	金	ご飯 照り焼きつくね 3色おひたし かぶと油揚げの味噌汁	おしるこ 牛乳	鶏ひき肉・豆腐 かつお節・油揚げ 味噌・牛乳・あずき 豆腐	米・片栗粉・こま 油・砂糖・白玉粉	ねぎ・ひじき・キャベツ にんじん・もやし・かぶ
9 ・ 23	土	豚肉の味噌丼 小松菜の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉・味噌 しらす・豆腐・牛乳	米・油・砂糖・こま油 ホットケーキミックス	赤ピーマン・たまねぎ・小松菜 にんじん・わかめ・ねぎ・バナナ いちごジャム
12 ・ 26	火	ミートスパゲッティ ツナサラダ 野菜スープ りんご	こま塩かりんとう 牛乳	豚ひき肉・ツナ パルメザンチーズ 牛乳・豆乳	マカロニ・オリーブ油 砂糖・小麦粉 こま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・きゅうり ほうれん草・とうもろこし りんご
13 ・ 27	水	ご飯 さばの香味照り焼き ひじきサラダ もやしとベーコンの味噌汁 いちご	大根もち 牛乳	さば・ベーコン 味噌・牛乳	米・砂糖・こま油 こま・マヨネーズ 上新粉・白玉粉・油	しょうが・ねぎ・ひじき にんじん・きゅうり・もやし ほうれん草・いちご・大根・にら
14 ・ 28	木	食パン マカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ	おかかおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 麦茶	鶏もも肉・牛乳 チーズ・かつお節 ウイナーソーセージ 鶏レバー	食パン・マカロニ 油・バター・小麦粉 パン粉・砂糖・米 こま	たまねぎ・マッシュルーム ほうれん草・カリフラワー ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・青梗菜・にんじん
15 ・ 29	金	麻婆丼 春雨ときゅうりの和え物 中華スープ オレンジ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・味噌 豆腐・鶏もも肉 牛乳・卵	米・油・砂糖・片栗粉 こま油・はるさめ こま・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん ねぎ・きゅうり・とうもろこし しいたけ・こまつな・みかん
16 ・ 30	土	ご飯 鶏の生姜焼き 生揚げの甘辛煮 キャベツとお麩の味噌汁 みかん	チャーハン 麦茶	鶏もも肉・生揚げ 味噌・ロースハム	米・砂糖・油・お麩	しょうが・ピーマン・にんじん しめじ・キャベツ・たまねぎ みかん・グリーンピース
18	月	チキンカレーライス スパゲッティサラダ わかめのコンソメスープ	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・じゃがいも バター・小麦粉・砂糖 スパゲッティ・お麩 マヨネーズ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ケチャップ・わかめ パセリ・きゅうり
21	木	ご飯 鮭の柚子味噌焼き だいこんとわかめの酢の物 のっぺい汁 りんご	味噌ポテト 牛乳	鮭・味噌・鶏もも肉 牛乳	米・こま・砂糖・里芋 こんにゃく・片栗粉 じゃがいも・小麦粉 油	ゆず・大根・にんじん・ごぼう ねぎ・みかん・わかめ
25	月	ご飯 高野豆腐入りメンチカツ キャベツとしらすのお浸し 大根となめこの味噌汁	ほうれん草ケーキ 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐 卵・しらす・味噌 かつお節・牛乳	米・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・ケチャップ・キャベツ にんじん・だいこん・なめこ・ねぎ ほうれん草

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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	食塩相当量
558cal	20.9g	17.5g	211mg	2.4mg	464μg	0.35mg	0.36mg	25mg	2.2mg

