



1月 給食献立表



2024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	エネルギーたんぱく質
4 木	豚汁 サーモンフライ パイナップル	粉 乳 ★おいもクッキー	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・オリーブ油 サーモンフライ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 さつまいも	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょうとうもやし・日本かぼちゃ パイナップル缶詰	456kcal 22.3g
5 金	七草粥 鶏の唐揚げ 菜の花のおひたし みかん	粉 乳 ★キャロットマドレーヌ	鶏もも・蒸しかまぼこ・さつまいも揚げ 油揚げ・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	せり・大根・にんじん・かぶ・洋種なばな 温州みかん	442kcal 22.8g
6 土	肉うどん じゃこ&三色和え りんごゼリー	牛 乳 おにぎり煎餅	豚もも・蒸しかまぼこ・さつまいも揚げ ま昆布・かつお節・しらす・普通牛乳	うどん・車糖・オリーブ油・ごま 甘草せんべい	にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし・りんご缶詰	426kcal 22.2g
9 火	豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー エノキと人参の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ☆たご焼き	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・わかめ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・あおのり・かつお節	パン粉・車糖・オリーブ油・マヨネーズ たご焼き	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 えのきたけ・こねぎ・パイナップル缶詰	448kcal 24.2g
10 水	筑前煮 手作りしゅうまい りんご	粉 乳 ★たまごサンド	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・はんぺん 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・オリーブ油・車糖 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 食パン・マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 たまねぎ・りんご	469kcal 24.6g
11 木	白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	麦 茶 ★芋ぜんざい アンパンマン煎餅	鶏卵・ロースハム・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・あずき・ゆで小豆缶詰	マヨネーズ・パン粉・白身魚 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ さつまいも・車糖・甘草せんべい	きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー こねぎ・温州みかん	475kcal 20.7g
12 金	冬野菜ラーメン 春巻き バナナ	麦 茶 ★わかめおにぎり ★いりこのかりかり	焼き豚・なるとわかめ・煮干し	中華めん・オリーブ油・白湯・春巻 なたね油・めし	りょうとうもやし・にんじん・はくさい チンゲンサイ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・バナナ	450kcal 15.9g
13 土	クリームシチュー チキンナゲット ピーチゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油・ワッフル	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい ほんしめじ・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ・もも缶詰	445kcal 15.4g
15 月	すき焼き風煮 鮭の塩焼き みかん	粉 乳 ★アップルパイ	牛もも・絹ごし豆腐・べにざけ 脱脂粉乳・鶏卵	うどん・オリーブ油・車糖・パイ皮	はくさい・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・こねぎ・温州みかん りんご缶詰	468kcal 24.6g
16 火	鶏肉のチリソース スパンダー もやし味噌汁 りんご	粉 乳 ブッチンプリン	鶏もも・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 カスタードデレング	生しいたけ・たまねぎ・青ピーマン にんじん・ほんしめじ・だいずもやし こねぎ・りんご	477kcal 25.3g
17 水	チキンカレー シーチキン&温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★バナナケーキ	鶏もも・まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・トマト・バナナ	468kcal 19.4g
18 木	白身魚のタルタルソース 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 みかん	粉 乳 ★チヂミ	鶏卵・さつまいも揚げ・蒸しかまぼこ わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン・普通牛乳	白身魚・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・緑豆はるさめ・車糖 かたくり粉・じゃがいも・ごま油	にんじん・たまねぎ・レモン・きゅうり 西洋かぼちゃ・こねぎ・温州みかん・にら	474kcal 26.4g
19 金	金平ごぼう メンチカツ バナナ	粉 乳 ★チョコサンド	鶏もも・油揚げ・さつまいも揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・なたね油・食パン ミルクチョコレート	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・バナナ	465kcal 20.8g
20 土	チャンポン麺 しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 バームクーヘン	豚もも・なると 焼き竹輪・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・白湯・オリーブ油 バームクーヘン	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・りんご缶詰	452kcal 18.9g
22 月	鶏肉と野菜の煮物 野菜男爵コロッケ パイナップル	粉 乳 ★ツナパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・普通牛乳 鶏卵・まぐろ缶詰	さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 パイナップル缶詰 たまねぎ	478kcal 21.9g
23 火	チキンカツ マカロニサラダ 大根とわかめのみそ汁 バナナ	粉 乳 ★焼き芋	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・わかめ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ さつまいも	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・大根・こねぎ・バナナ	465kcal 25.0g
24 水	白身魚のホイル焼き 和風ミートボール じゃが芋の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★豆腐ドーナツ	ベーコン・プロセスチーズ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳	白身魚・車糖・かたくり粉・じゃがいも ホットケーキミックス・グラニュー糖 なたね油	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・こねぎ バレンシアオレンジ	461kcal 30.3g
25 木	【お誕生会】 ケチャップライス 鶏の唐揚げ 海老フライ ウインナー たまご焼き 和風スパンダー ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツカクテル	麦 茶 ロールケーキ(カス タード)	鶏もも・ブラックタイガー・鶏卵 ウインナー・ベーコン・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し	かたくり粉・なたね油・薄力粉・パン粉 車糖・オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ゼリー・ゼリー ロールケーキ	にんじん・たまねぎ・スイートコーン缶詰 さやいんげん・アスパラガス・ブロッコリー こねぎ・パイナップル缶詰	482kcal 25.5g
26 金	さつまいも揚げ 豆腐の揚げボール りんご	粉 乳 ★スイートポテト	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・さくらえび・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・鶏卵・クリーム・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 かたくり粉・なたね油・さつまいも 車糖・有塩バター	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りょうとうもやし・こねぎ・にら・りんご	447kcal 20.7g
27 土	焼きそば かぶの甘酢和え かきたま汁 ピーチゼリー	牛 乳 レモンケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・あおのり・鶏卵 煮干し・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・車糖・ごま レモンケーキ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ かぶ・大根・ほうれんそう・えのきたけ 生しいたけ・もも缶詰	446kcal 19.8g
29 月	麻婆豆腐 クリームコロッケ バナナ	粉 乳 ★ラスクパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・オリーブ油・コロッケ なたね油・食パン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ	480kcal 21.2g
30 火	ハンバーグ 温野菜 クロレラ	粉 乳 ★フランクソテー	豚ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 フランクフルト	じゃがいも・オリーブ油 車糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー	473kcal 19.1g
31 水	肉じゃが 納豆和え 大根とわかめのみそ汁 りんご	麦 茶 元氣ヨーグルト 星たべよ煎餅	豚ばら・うずら卵水煮缶詰 糸引き納豆・わかめ・油揚げ・麦みそ 煮干し	じゃがいも・車糖・オリーブ油 マヨネーズ・元氣ヨーグルト 甘草せんべい	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にら・りょうとうもやし・大根 こねぎ・りんご	460kcal 14.9g

(※ このマークの日はご飯はいりません)



あけまして おめでと う ございませ



★は手作りおやつです。



- ・5日(金) 七草粥・・・白ご飯はいりません。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)
- ・25日(木) お誕生会・・・お米(七草粥・お誕生会分)を1合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

