



30年度(1月) 給食献立表



日付	献立名	材料名	9:30 おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 鉄(mg)
			15:00 おやつ	
4日 (金)	<自由登園> お弁当の日		牛乳 お子様せんべい	
			牛乳 きな粉餅せんべい	
5日 (土)	<自由登園> お弁当の日		牛乳 お子様せんべい	
			牛乳 ソフト塩せんべい	
7日 (月)	バターロール 牛乳 ビーフシチュー ミックスサラダ オレンジゼリー	バターロール/牛乳/牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ビーフシチュールウ/ツナ・キャベツ・コーン・人参・もやし・酢・砂糖・醤油・塩・マヨネーズ/オレンジゼリー	牛乳 マンナ	582 17.4 13.7 1.6
8日 (火)	ご飯 鮭の西京焼き ちくわともやしの炒め物 具沢山すまし汁	米/鮭・白味噌・砂糖・みりん・酒/ちくわ・もやし・人参・砂糖・みりん・醤油・白ごま・ごま油/木綿豆腐・大根・白菜・玉ねぎ・人参・醤油・塩・昆布・かつお節	牛乳 ビスコ	582 23.5 15.5 1.7
9日 (水)	カレーうどん ひじきとさつま芋のサラダ バナナ	うどん・鶏肉・油揚げ・玉ねぎ・青ねぎ・カレールウ・醤油・みりん・昆布・かつお節/ツナ・ひじき・さつま芋・コーン・酢・砂糖・白味噌・マヨネーズ/バナナ	牛乳 満月ポン	581 16.8 15.7 2.5
10日 (木)	★にこにこ給食★ ひじきご飯 高野豆腐の含め煮 具沢山豚汁	米・鶏挽肉・こんにゃく・ごぼう・人参・ひじき・醤油・砂糖・かつお節/高野豆腐・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん・かつお節/豚肉・油揚げ・玉ねぎ・大根・人参・しめじ・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース お子様せんべい	580 23.0 10.0 5.1
11日 (金)	親子丼 ちりめんじゃこ入り わかめと胡瓜の酢の物 けんちん汁	米・卵・鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・青ねぎ・醤油・砂糖・かつお節/ちりめんじゃこ・わかめ・胡瓜・人参・もやし・酢・砂糖・醤油/厚揚げ・ちくわ・さつま芋・大根・もやし・醤油・塩・昆布・かつお節	牛乳 シガーフライ	582 24.5 13.5 2.3
12日 (土)	ウインナーコルネ 牛乳 ホワイトミルク ぶどうゼリー	ウインナーコルネ/ホワイトミルク/牛乳/ぶどうゼリー	牛乳 お子様せんべい	581 14.6 17.2 1.2
15日 (火)	ビビンバ かき玉スープ ヨーグルト	米・豚挽肉・大根・人参・小松菜・もやし・酢・砂糖・醤油・ごま油・白ごま/卵・わかめ・玉ねぎ・コンソメ・醤油/ヨーグルト	牛乳 ビスコ	581 21.3 17.9 1.8
16日 (水)	食パン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース 鶏団子のクリームスープ みかん	食パン/牛乳/カレー・塩・小麦粉・卵・パン粉・油/卵・胡瓜・玉ねぎ・塩・マヨネーズ・トマトケチャップ/鶏団子・白菜・玉ねぎ・人参・コンソメ・クリームシチュールウ・牛乳/みかん	牛乳 お子様せんべい	582 27.3 20.5 1.1
17日 (木)	★にこにこ給食★ ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁	米/鶏肉・醤油・砂糖・みりん・酒/ちくわ・小松菜・白菜・人参・醤油・砂糖・練りごま/木綿豆腐・玉ねぎ・大根・人参・しめじ・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース ソフト塩せんべい	581 21.8 5.5 3.0
18日 (金)	野菜たっぷりちゃんぽん ひじきと大豆のサラダ りんご	中華麺・豚肉・ちくわ・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ・白湯/ひじき・大豆・ちくわ・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油・油/りんご	牛乳 動物ビスケット	581 18.9 17.3 2.2

日付	献立名	材料名	9:30 おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 鉄(mg)
			15:00 おやつ	
19日 (土)	コーンデニッシュ 牛乳 ミニ黒糖ツイスト オレンジゼリー	コーンデニッシュ/ミニ黒糖ツイスト/牛乳/ オレンジゼリー	牛乳 お子様せんべい ソフト塩せんべい	581 11.4 14.7 1.1
21日 (月)	<お誕生日会> 散らし寿司 具沢山すまし汁 幼児: きんかん 乳児: みかん	米・卵・ちりめんじゃこ・かまぼこ・人参・高野豆腐・干しいたけ・グリーンピース・酢・砂糖・塩/木綿豆腐・玉ねぎ・もやし・大根・白菜・人参・醤油・塩・昆布・かつお節/ (幼児) きんかん (乳児) みかん	牛乳 満月ボン 牛乳 フルーツクリーム サンド	581 19.7 15.9 1.5
22日 (火)	バターロール 牛乳 鶏肉のカレーソテー キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	バターロール/牛乳/鶏肉・塩・ヨーグルト・はちみつ・カレー粉/ツナ・キャベツ・りんご・もやし・コーン・人参・マヨネーズ・酢・砂糖・醤油・塩/チンゲン菜・玉ねぎ・人参・もやし・コンソメ・醤油	牛乳 シガーフライ 具沢山にゅうめん	581 29.2 17.0 1.4
23日 (水)	白身魚とごぼうの炊き込みご飯 ひじきと豚肉のサラダ えのきたけとさつま芋の味噌汁	米・カレー・ごぼう・人参・醤油・塩・酒/豚肉・ちくわ・ひじき・キャベツ・人参・酢・砂糖・醤油・練りごま・ごま油/えのきたけ・さつま芋・玉ねぎ・もやし・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	牛乳 マンナ 牛乳 小魚 横綱あられ	581 18.5 12.6 2.6
24日 (木)	★にこにこ給食★ わかめご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 小松菜としめじの味噌汁	米・わかめふりかけ/牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖・みりん・かつお節/ちくわ・切干大根・人参・砂糖・みりん・醤油・かつお節/小松菜・しめじ・玉ねぎ・もやし・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	ブルーージェース お子様せんべい ブルーージェース 黒糖蜜の スティック大学芋	582 14.3 4.1 4.0
25日 (金)	焼きそば 鮭とキャベツのサラダ ニラ玉スープ	中華麺・豚肉・ちくわ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・焼きそばソース・ごま油・油・かつお節・青のり/鮭・キャベツ・コーン・人参・酢・砂糖・醤油・白味噌・マヨネーズ/ニラ・卵・コンソメ・醤油	牛乳 動物ビスケット 牛乳 ココナッツサブレ	581 23.8 13.5 1.4
26日 (土)	中華丼 わかめとコーンのスープ ぶどうゼリー	米・豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・しいたけ・人参・醤油・中華だし・塩/わかめ・コーン・もやし・コンソメ・醤油/ぶどうゼリー	牛乳 お子様せんべい 牛乳 芋けんぴ	581 15.1 12.0 1.2
28日 (月)	卵とじうどん 小松菜とちくわのミックスサラダ りんご	うどん・卵・鶏肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・油揚げ・青ねぎ・醤油・みりん・酒・昆布・かつお節・片栗粉/ちくわ・小松菜・キャベツ・もやし・コーン・人参・マヨネーズ・塩/りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 キャロットケーキ	584 22.5 12.2 2.1
29日 (火)	<節分の集い> 福豆 鬼退治ご飯 高野豆腐の含め煮 野菜たっぷりつみれ汁	大豆/米・大豆・豚肉・人参・玉ねぎ・コーン・塩・酒・醤油・砂糖/高野豆腐・グリーンピース・醤油・みりん・砂糖・かつお節/つみれ・きくな・白菜・人参・大根・醤油・塩・昆布・かつお節	牛乳 マンナ 牛乳 恵方ロール (ジャムサンド ロール)	583 29.7 20.0 3.0
30日 (水)	<お弁当 3・4・5歳児> ゆかりご飯 白身魚のあおさ焼き 人参の金平 具沢山豚汁	米・ゆかり/カレー・塩・あおさ/ちりめんじゃこ・人参・醤油・砂糖・みりん・白ごま・ごま油/豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・大根・人参・しめじ・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	牛乳 シガーフライ 牛乳 小魚 えびみりん	581 26.9 12.0 2.4
31日 (木)	★にこにこ給食★ きのこ入り炊き込みご飯 小松菜と白菜の胡麻和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	米・鶏肉・しいたけ・しめじ・人参・こんにゃく・油揚げ・醤油・塩・酒/ちくわ・白菜・小松菜・人参・醤油・砂糖・練りごま/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ/みかん	ブルーージェース ソフト塩せんべい ブルーージェース もち小丸	581 14.6 4.0 2.8

* 献立表の栄養価は4歳児を基準に載せています。

* 仕入れの都合により、メニューが変更になることがあります。ご了承下さい。

* パン粉は、卵・乳製品を含まないものを使用しています。

* 赤味噌と白味噌は小麦を含まない味噌を使用しています。

* 18:30のおやつはソフト塩せんべい・サクッとあられ・芋けんぴ・きな粉餅せんべいを提供しています。