

2023年1月

# 献立表

●印は、幼稚園部の給食日です。

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物がない場合がありますので、献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
4	水	お弁当の日 		幼児用菓子				米ソフトせんべい
5	木	ごはん 松風焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 にんじんマリネサラダ みそ汁		お麩ラスク チーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、麦みそ、凍り豆腐、油揚げ	米、さつまいも、焼酎、砂糖、片栗粉、ごま、なたね油	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん、あおのり	ベジタフルスティック
6	金	ごはん ナゲット ひじきとじゃが芋の炒り煮 大豆サラダ みそ汁		七草おにぎり おやついりこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、大豆（乾）、いりこ、凍り豆腐、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、ななくさ、ひじき、ごんぶ（だし用）、しょうが	全粒粉ビスケット
7	土	ピピンパ キャベツとはるさめ中華スープ チーズ 果物		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	米ソフトせんべい
10	火	ひじきごはん 鶏のから揚げ 白菜の煮浸し 切干し大根サラダ みそ汁		ごまクッキー おやついりこ	鶏もも肉、牛乳、バター、麦みそ、脱脂粉乳、いりこ、油揚げ	米、小麦粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、すりごま、なたね油	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	全粒粉ビスケット
11	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ペンネソテー かぼちゃのサラダ みそ汁	●	ぎつねおにぎり ウエハース	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、麦みそ、脱脂粉乳	米、さつまいも、ペンネ、砂糖、ごま、マヨネーズ、片栗粉、なたね油	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ピーマン、ひじき	米ソフトせんべい
12	木	ごはん 魚のムニエル きのこソース きんぴらごぼう さつまいもサラダ 牛乳みそ汁		肉まん	魚、牛乳、豚ひき肉、麦みそ	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、なたね油、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、ピーマン	果物
13	金	カレーライス 野菜の和え物	●	芋ぜんざい	豚肉（もも）、あずき（乾）、脱脂粉乳	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	たまねぎ、はくさい、にんじん	ベジタフルスティック
14	土	麻婆丼 三色和え スープ 果物		幼児用菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな	全粒粉ビスケット
16	月	ごはん 鶏肉のマーナレード煮 バイクドじゃが はくさいごま酢あえ みそ汁	●	おにぎり（はりはり） おやついりこ	鶏もも肉、麦みそ、いりこ、凍り豆腐	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、マーナレード、だいこん、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、あおのり	星せんべい
17	火	ごはん 筑前煮 キャベツソテー はるさめサラダ みそ汁		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	鶏もも肉、チーズ、麦みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、いりこ、油揚げ	米、小麦粉、板こんにゃく、さつまいも、砂糖、はるさめ、なたね油、油	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、こまつな、いんげん、ピーマン	全粒粉ビスケット
18	水	ごはん 魚のフライ さつまいもきんぴら コールスローサラダ みそ汁	●	五平もち ウエハース	魚、木綿豆腐、麦みそ	米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、コーン	米ソフトせんべい
19	木	ごはん ツナふりかけ 肉じゃが 小松菜とキャベツの磯あえ みかんゼリー 牛乳みそ汁		ごまクッキー チーズ	牛乳、豚肉（もも）、バター、麦みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、すりごま、油	たまねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、ひじき、粉かてん、焼きのり	果物
20	金	あんかけ丼 切干し大根サラダ 果物	●	スイートポテト おやついりこ	豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、いりこ	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、なたね油	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、切り干しだいこん	ベジタフルスティック
21	土	ハヤシライス スパゲッティサラダ 牛乳スープ 果物		幼児用菓子	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、さつまいも、スパゲティ、油、マヨネーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、グリーンピース	星せんべい
23	月	ひじきごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 はるさめとちやしのソテー りんごゼリー みそ汁	●	チヂミ おやついりこ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、麦みそ、とろけるチーズ、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、米粉、しらたき、さつまいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、すりごま、油、なたね油、ごま油	たまねぎ、りんご濃縮果汁、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、生わかめ、にら、コーン、ピーマン、ひじき、粉かてん	星せんべい
24	火	ごはん ポークビーンズ 白菜の煮浸し 三色和え みそ汁		焼きいも チーズ	豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、大豆（乾）、麦みそ、油揚げ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、ごま	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ	全粒粉ビスケット
25	水	ごはん 竜田揚げ 大根とあげの煮物 ほうれんそうの白あえ みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	魚、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、砂糖、油、片栗粉、すりごま、ごま油	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、こまつな、ごぼう、しょうが	米ソフトせんべい
26	木	お弁当の日 		幼児用菓子				全粒粉ビスケット
27	金	ごはん コーン焼き 卵の花 マカロニサラダ 牛乳スープ	●	たきこみおにぎり おやついりこ	牛乳、鶏ひき肉、おから、ツナ水煮缶、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ、米粉、なたね油、砂糖	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、しょうが	米ソフトせんべい
28	土	ドライカレー マカロニサラダ スープ フルーツヨーグルト		幼児用菓子	豚ひき肉、ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、キャベツ、りんご、ピーマン、きゅうり、コー	全粒粉ビスケット
30	月	ごはん 鶏の照り焼き マセドアンサラダ キャベツのコーン煮 みそ汁	●	にんじんもち チーズ	鶏もも肉、豆乳、麦みそ、チーズ、凍り豆腐、きな粉	米、じゃがいも、米粉、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、こまつな、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん	星せんべい
31	火	ハリハリごはん 魚の磯辺焼き 炒り豆腐 かぼちゃのマリネ みそ汁		ポテトクッキー おやついりこ	魚、木綿豆腐、脱脂粉乳、麦みそ、バター、いりこ、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、なたね油、油、すりごま	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、はくさい、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン、切り干しだいこん、あおのり	全粒粉ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	463kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
	たんぱく質	17.2g	※活動の中で、公園などの園外で給食（お弁当）を食べる場合があります。
	脂質	11.4g	その時は、汁物の代わりにデザート（ゼリーや果物）がつかます。
	塩分	1.1g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。
まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。			