

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04 月	☆ドライカレー☆ ☆かぼちゃサラダ☆ わかめスープ みかん	胚芽米、ホットケーキ粉、マヨドレ、コーンスターチ、はちみつ、油、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉、だし汁	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ☆カルピス蒸しパン☆	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 253 mg	
05 火	☆ナポリタンスパゲティ☆ ♥花野菜のチーズ焼き♥ ♥水菜のスープ♥ いよかん	胚芽米、スパゲティ、三温糖、オリーブ油	ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、牛乳、バター、ちりめんじゃこ	いよかん、たまねぎ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、トマトソース、食塩、洋風だし、の素、こしょう、だし汁	牛乳90 胚芽スティック 麦茶 ☆焼きおにぎり☆	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 168 mg	
06 水	ごはん ☆かじきの磯マヨパン焼き☆ りんご スナッパえんどう 筑前煮	胚芽米、さといも、マヨドレ、ワタンの皮、板こんにゃく、三温糖、油、パン粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、スライスチーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、スナッパえんどう、ごぼう、にんじん、生わかめ、さやえんどう、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 ☆チーズフラワー揚げ☆	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 320 mg	
07 木	☆フオカッチャ☆ ☆ポーグピザ☆ ☆スパゲティサラダ☆ 白菜スープ	フオカッチャ、胚芽米、スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油、三温糖	豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム	ぼんかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、だいこん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、かぶ、万能ねぎ、なすな、せり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、パセリ粉、こしょう	牛乳90 全粒粉クラッカー いんげんスティック 麦茶 《七草》 七草粥 せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 127 mg	
08 金	ごはん ☆鶏肉の照り焼き☆ ゆでキャベツ ☆もやしと豆苗のナムル☆	もち、胚芽米、三温糖、さといも、ごま油、ごま油	鶏もも肉、あずき(乾)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、だし汁	牛乳90 柴もチップ きゅうりスティック 麦茶 《鏡開き》 乳児:おしるこ(ごはん団子) 幼児:おしるこ(餅)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 6.1 g カルシウム 84 mg	
09 土	きのこうどん さつま芋とレーズンの煮物 果物	ゆでうどん、フランパン、さつまいも、マーガリン、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	果物、はくさい、こまつな、しめじ、ねぎ、干しぶどう、えのきたけ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ♥メープルフランス♥	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 271 mg	
12 火	☆ハヤシライス☆ 大根とツナのサラダ かぶのスープ オレンジ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	オレンジ、だいこん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、きゅうり、かぶ、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、洋風だし、の素、食塩、こしょう	牛乳90 柴もチップ 人参スティック 牛乳150 ふかし芋	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 260 mg	
13 水	ごはん ぶり大根 ゆでいんげん ♥春菊のごまあえ♥	胚芽米、マカロニ、砂糖、三温糖、すりごま	牛乳、ぶり、米みそ(甘みそ)、きな粉、油揚げ	ぼんかん、だいこん、しゅんぎく、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、だし汁	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 ☆マカロニきな粉☆	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 296 mg	
14 木	☆あんかけ焼きそば☆ ☆ごろごろサラダ(トマトレタス)☆ すまし汁(小松菜・人参) りんご	焼きそばめん、ベーグル、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、かまぼこ、ハム	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、トマト、いちごジャム、きゅうり、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風だし、の素	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ☆ベーグルジャムサンド☆	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 244 mg	
15 金	♥ミニ食パン♥ ☆お魚ハンバーグ☆ ゆでブロッコリー ♥りんごサラダ♥	☆ポテトスープ☆ いよかん	食パン、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、マヨドレ	牛乳、白身魚すり身、鶏ひき肉、生クリーム	いよかん、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、かんでんクック	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう、だし汁	牛乳90 胚芽スティック 牛乳150 ☆ぶどうゼリー☆ せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 229 mg
16 土	そばろ井 じゃがいもの土佐煮 みそ汁(わかめ・人参) 果物	じゃがいも、胚芽米、ホットケーキ粉、三温糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、おかか	果物、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、生わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳90 全粒粉クラッカー 牛乳150 ココアケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 261 mg	
18 月	☆ドライカレー☆ ☆かぼちゃサラダ☆ わかめスープ みかん	胚芽米、ホットケーキ粉、マヨドレ、コーンスターチ、はちみつ、油、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉、だし汁	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ☆カルピス蒸しパン☆	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 253 mg	
19 火	☆わかめごはん☆ ☆魚のナゲット☆ レタス フレンチサラダ	もやしスープ いちご 《誕生会》	胚芽米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、クリームチーズ	いちご、キャベツ、みかん缶、もやし、きゅうり、しめじ、レタス、にんじん、レモン果汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 大根スティック 牛乳150 ☆クリームチーズパイ☆	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.4 g カルシウム 233 mg	
20 水	ごはん ☆かじきの磯マヨパン焼き☆ りんご スナッパえんどう 筑前煮	胚芽米、さといも、マヨドレ、ワタンの皮、板こんにゃく、三温糖、油、パン粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、スライスチーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、スナッパえんどう、ごぼう、にんじん、たけのこ、生わかめ、さやえんどう、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 ☆チーズフラワー揚げ☆	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 321 mg	
21 木	☆フオカッチャ☆ ☆ポーグピザ☆ ☆スパゲティサラダ☆ 白菜スープ	ぼんかん	じゃがいも、フオカッチャ、片栗粉、スパゲティ、マヨドレ、油、三温糖、オリーブ油	豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム、牛乳	ぼんかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、万能ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー いんげんスティック 牛乳150 ☆芋もち☆	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 117 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (金)	ごはん ☆鶏肉の照り焼き☆ ゆでキャベツ ☆もやしと豆腐のナムル☆	根菜のみそ汁 国産ネーブル	胚芽米、ぎょうざの皮、さといも、油、ごま、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、挽きわり納豆、納豆、米みそ(甘みそ)	オレンジ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、ねぎ、焼きり	しょうゆ、みりん、だし汁 牛乳90 紫いもチップ きゅうりスティック 麦茶 ☆納豆せんべい☆	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 92 mg
23 (土)	きのこうどん さつま芋とレーズンの煮物 果物	ゆでうどん、フランスパン、さつまいも、マーガリン、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	果物、はくさい、こまつな、しめじ、ねぎ、干しぶどう、えのきたけ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ♥メープルフランス♥	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 271 mg	
25 (月)	☆ナポリタンスパゲティ☆ ♥花野菜のチーズ焼き♥ ♥水菜のスープ♥ いよかん	胚芽米、スパゲティ、三温糖、オリーブ油	ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、牛乳、バター、ちりめんじゃこ	いよかん、たまねぎ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、トマトソース、食塩、洋風だしの素、こしょう、だし汁	牛乳90 胚芽スティック 麦茶 ☆焼きおにぎり☆	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 168 mg
26 (火)	☆ハヤシライス☆ 大根とツナのサラダ かぶのスープ オレンジ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、マヨレ、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	オレンジ、だいこん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶、きゅうり、かぶ、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳90 紫いもチップ 人参スティック 牛乳150 ふかし芋	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
27 (水)	ごはん ぶり大根 ゆでいんげん ♥春菊のごまあえ♥	みそ汁(白菜・油揚げ) ボンカン	胚芽米、マカロニ、砂糖、三温糖、すりごま	牛乳、ぶり、米みそ(甘みそ)、きな粉、油揚げ	ぼんかん、だいこん、しゆんぎく、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、だし汁 牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 ☆マカロニきな粉☆	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 296 mg
28 (木)	☆あんかけ焼きそば☆ ☆ごろごろサラダ(トマト・レタス)☆ すまし汁(小松菜・人参) りんご	焼きそばめん、ベーグル、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、かまぼこ、ハム	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、トマト、いちごジャム、きゅうり、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ☆ベーグルジャムサンド☆	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 244 mg
29 (金)	♥ミニ食パン♥ ☆お魚ハンバーグ☆ ゆでブロッコリー ♥りんごサラダ♥	☆ポテトスープ☆ いよかん	食パン、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、マヨレ	牛乳、白身魚すり身、鶏ひき肉、生クリーム	いよかん、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、かんとんクック	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう、だし汁 牛乳90 胚芽スティック 牛乳150 ☆ぶどうゼリー☆ せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 229 mg
30 (土)	そばろ丼 じゃがいも土佐煮 みそ汁(わかめ・人参) 果物	じゃがいも、胚芽米、ホットケーキ粉、三温糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、おかか	果物、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、生わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 牛乳90 全粒粉クラッカー 牛乳150 ココアケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 261 mg	

♥は新メニューです。

☆はきりん組リクエストメニューです。



《1月の行事食》



☆7日… 「一年間健康で過ごせますように」と無病息災の願いを込めて、おやつに春の七草(セリ・なすな・ゴギョウ・はこべら・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)と小松菜を使い食べやすくアレンジした七草粥を提供します。  
お正月にごちそうを食べて弱った胃腸を休めるという意味も含まれています。



大根



かぶ

☆8日… 11日(月)が祝日の為、8日(金)に鏡開きを行います。年末にみんなで餅つきをして、年神様にお供えた鏡餅を開いて(割って)、無病息災を願ってお汁粉にして食べます。  
※衛生上・感染症対策の観点から実際に食べるのは市販のお餅です。乳児にはご飯団子を提供します。

☆19日… 誕生会メニューです。1月生まれのお友達、おめでとう☆



2021年も見て楽しく・食べて美味しい給食を作っていきたいと思います。引き続き  
よろしくお祈り致します!