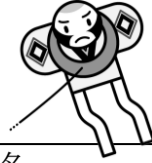


こんだてひょう



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
5日は給食室内工事のため昼食が通常と異なります。ご了承ください。						
05 金	昼食	牛乳 惣菜パン 動物チーズ 果物	惣菜パン(マヨネーズ不使用)	牛乳 動物チーズ	バナナ	
	午後おやつ	★七草ごはん	米,白ごま,ごま油	油揚げ,こんぶ(だし用)	かぶ,だいこん(葉)	しょうゆ,本みりん,だしかつお,塩
06 土	昼食	牛乳 けんちんうどん 金時煮豆	ゆでうどん,さといも(冷),片栗粉 三温糖	牛乳 鶏肉,油揚げ,こんぶ(だし用) 金時豆(乾)	だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,干しいたけ	しょうゆ,本みりん,だしかつお 塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・卵)	牛乳		
09 火	昼食	あけぼのごはん ぶりの照り焼き 雑煮風すまし汁 こぶ和え	米 三温糖,片栗粉 さといも,もち麩	こんぶ(だし用) ぶり こんぶ(だし用) 塩こんぶ	金時にんじん 金時にんじん,みつば はくさい,きゅうり,にんじん	塩 本みりん,しょうゆ,酒 しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・卵)	牛乳		
10 水	昼食	ミートスパゲティー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティー,なたね油,三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉,粉チーズ ベーコン	たまねぎ,トマトピューレ,セロリー,にんじん,しいたけ,グリーンピース(冷),にんにく	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳	きゅうり,キャベツ,ごぼう	しょうゆ
11 木	昼食	ご飯 千草卵 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 三温糖,なたね油 すりごま,三温糖 じゃがいも	卵,豚ひき肉 鶏肉,味噌,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,干しいたけ,干しひじき トウモロコシ,にんじん,切り干しだいこん	しょうゆ,塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖,スライスアーモンド	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ,本みりん バナナ(乾果)
12 金	昼食	ふりかけごはん 鶏のふんわり唐揚げ (幼児のみ)えびフライ スパゲティサラダ 卵スープ	米 なたね油,片栗粉,小麦粉 なたね油 スパゲティー,マヨネーズ	鶏肉,卵 えびフライ(冷・小麦・卵) ツナ 卵,わかめ(乾)	しょうが にんじん,きゅうり,ブロッコリー えのきたけ	野菜ふりかけ しょうゆ,酒 塩,こしょう コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵)またはゼリー	牛乳		
13 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん,片栗粉	牛乳 豚肉,油揚げ,こんぶ(だし用)	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん	カレーウ,しょうゆ,本みりん,だしかつお りんご
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン,なたね油,三温糖	牛乳 きな粉		塩
15 月	昼食	スタミナつとう井 幼)焼き魚 粕汁 果物	米,三温糖 さといも,板こんにやく	納豆,豚ひき肉,刻みのり ししゃも 豚肉,味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	もやし,葉ねぎ,しょうが だいこん,にんじん,なめこ キウイフルーツ	しょうゆ,本みりん 酒かす,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン,なたね油,三温糖	牛乳 きな粉		塩
16 火	昼食	ご飯 鶏肉のみぞれがけ きゅうりの黒ごまサラダ 味噌汁	米 三温糖 黒ごま	鶏肉 絹ごし豆腐,味噌,いわし(煮干し),こんぶ(だし用)	だいこん,万能ねぎ きゅうり,ブロッコリー,にんじん たまねぎ,ほうれんそう,なめこ	しょうゆ,酢,酒,だしかつお,塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼き	小麦粉,三温糖	卵,豚肉,あおのり	キャベツ,コーン缶	お好みソース,ウスターソース,ケチャップ,だしかつお,塩,粉かつお
17 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいたい水煮缶詰,牛肉,味噌 ツナ	たまねぎ,ホールトマト缶詰,にんじん,れんこん,ごぼう	コンソメ,塩,こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケーキ	ホットケーキ粉,白玉粉	牛乳 牛乳,卵,粉チーズ		
18 木	昼食	ご飯 煮魚 もやしとニラのゴマ酢あえ すまし汁	米 三温糖 ごまペースト,すりごま,三温糖	さば こんぶ(だし用)	しょうが 大豆もやし,にんじん,にら たまねぎ,水菜,えのきたけ	しょうゆ,本みりん,酒, しょうゆ,酢 だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁,みかん缶	

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	その他
19 金	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ ヨーグルト	米,さといも 三温糖,白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,カリフラワー,れんこん,コーン缶 だいこん,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	カレールー,コンソメ しょうゆ,酢
	午後おやつ	果物 干し芋 (幼児のみ)菓子	蒸し切干しいも	おとうふ屋さんのかりんとう(小麦)	りんご	
20 土	昼食	牛乳 スパゲッティーナポリタン 果物	スパゲティ- ,マーガリン,なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶詰,たまねぎ,ピーマン,しめじ	ケチャップ,こしょう,塩
22 月	昼食	ひじきご飯 鮭の塩こうじ焼き うの花炒り煮 味噌汁	米,三温糖 つきこんにやく,三温糖,なたね油	鶏肉,こんぶ(だし用) さけ おから,油揚げ,ちくわ 味噌,こんぶ(だし用)	干しひじき,にんじん ほうれんそう,にんじん,干しいたけ はくさい,なめこ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒,だしかつお 塩こうじ しょうゆ,本みりん だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用) きらず揚げ(小麦)		
23 火	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 青菜ときこのこのポン酢あえ	米 さといも(冷),板こんにやく,三温糖,なたね油 三温糖	豚肉,味噌,こんぶ(だし用)	だいこん,にんじん,いんげん(冷) ほうれんそう,にんじん,しゅんぎく,えのきたけ,しめじ	しょうゆ,だしかつお ポン酢
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶ケーキ	小麦粉,マーガリン,三温糖	牛乳 卵,牛乳,甘納豆		抹茶,ベーキングパウダー
24 水	昼食	ロールパン コーンクリームシチュー ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも,小麦粉,マーガリン,なたね油 マヨネーズ,三温糖,すりごま	牛乳,鶏肉 ツナ	たまねぎ,クリームコーン缶,にんじん,しめじ,ブロッコリー ごぼう,きゅうり,にんじん	コンソメ,塩 しょうゆ,酢
	午後おやつ	★中華風おこわ	米,もち米,板こんにやく,ごま油,三温糖	鶏肉,こんぶ(だし用)	にんじん,干しいたけ,グリーンピース(冷)	しょうゆ,酒,塩
25 木	昼食	ご飯 鱈の西京焼き 白和え かき玉汁	米 三温糖 つきこんにやく,三温糖,すりごま 片栗粉,切り麩	さわら,白みそ 木綿豆腐 卵,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,しめじ,にんじん えのきたけ,とうみょう	本みりん,しょうゆ,塩 だしかつお,しょうゆ,本みりん しょうゆ,塩
	午後おやつ	★皿うどん	揚げ麺,三温糖,片栗粉	豚肉	はくさい,もやし,にんじん,にら,しょうが	しょうゆ,中華だしの素,酒,こしょう
26 金	昼食	ご飯 肉豆腐 いんげんのピーナツ和え	米 糸こんにやく,三温糖 ピーナツ(粉状),三温糖	木綿豆腐,豚肉,こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ いんげん,にんじん	しょうゆ,酒,本みりん,だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油,小麦粉 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
27 土	昼食	牛乳 きのこクリームスパゲティ- サラダ	スパゲティ- なたね油,三温糖	牛乳 牛乳,ベーコン	たまねぎ,えのきたけ,しめじ,チンゲンサイ,にんじん きゅうり,キャベツ,みかん缶	ホワイトソース,コンソメ,塩,こしょう 酢
29 月	昼食	ビビンバ わかめスープ 果物	米,白ごま,三温糖,ごま油	牛ひき肉,うずら卵,刻みのり 鶏肉,わかめ(乾)	大豆もやし,ほうれんそう,にんじん,切り干しいたけ,にんにく はくさい,白ねぎ,えのきたけ みかん	しょうゆ,酒,塩 コンソメ,塩,こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン,グラニュー糖,マーガリン	牛乳		
30 火	昼食	ご飯 おでん風煮込み 白菜と春菊のごまマヨ和え	米 さといも,板こんにやく,三温糖 マヨネーズ,すりごま	鶏肉,厚揚げ,うずら卵水煮缶,角切り昆布	だいこん,にんじん はくさい,しゅんぎく	しょうゆ,本みりん,だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★米粉のおいも蒸しパン	米粉,さつまいも,三温糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー,塩
31 水	昼食	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米 なたね油,片栗粉,三温糖	さば 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	しょうが ブロッコリー たまねぎ,キャベツ,しいたけ	ケチャップ,しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ,糸かつお だしかつお
	午後おやつ	★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも,マーガリン	とろけるチーズ	コーン缶,パセリ	塩

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	546kcal	580kcal	500kcal	486kcal
たんぱく質	21.0g	21.8g	19.4g	18.2g
脂質	17.7g	15.5g	16.8g	13.0g
カルシウム	206mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	20mg	18mg

＜今月の旬の食材＞ さといも,かぶ,ねぎ,にんじん,キャベツ,ごぼう,ごまつな,しゅんぎく,ブロッコリー
だいこん,ほうれんそう,はくさい,水菜,れんこん,みかん,さわら,ぶり

- お誕生日おめでとうメニューです。1月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
- ★マークの日は手作りおやつです。
 - パイ,もも,みかんは缶詰を使用しています。
 - 土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 - 材料の都合により,献立を変更することがあります。

