

令和 3 年

1月 給食献立表

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
6 水	ビーフカレー マカロニサラダ チーズボール	牛乳 フルーツゼリー	牛かた・ロースハム・普通牛乳・ゼラチン	精白米・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・キャベツ・パインアップル 缶詰・みかん缶詰・みかん缶詰汁・バナナ
7 木	七草ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青菜のおひたし 竹輪の味噌汁 南瓜の味噌汁	牛乳 おかし 果物 りんご	牛かた・削り節・焼き竹輪・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・調合油・三温糖・さつまいも・天ぷら粉・甘辛せんべい・ビスケット	にんじん・ゆでごぼう・さやいんげん・こまつな・ぶなしめじ・あおのり・くりかぼちゃ・カットわかめ・青ねぎ・りんご
8 金	ご飯 鰯の味噌汁 田揚げ 高野豆腐の玉子とじ ホウレン草の胡麻和え 麩の澄まし汁	牛乳 ジャムサンド	さば・凍り豆腐・鶏卵・油揚げ・削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま・観世ふ・食パン	しょうが・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ・青ねぎ・いちごジャム
12 火	パン えびフライ ビーフコンロク イタリヤスパゲッティ 根菜サラダ 南瓜スープ	牛乳 トッピングケーキ	ベーコン・まぐろ味付け缶詰・普通牛乳・ホイップクリーム	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲティ・さつまいも・マヨネーズ・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマト・ぶなしめじ・トマトケチャップ・ゆでごぼう・れんこん・きゅうり・かぼちゃ・パセリ・パインアップル 缶詰・みかん缶詰
13 水	ご飯 おでん 小松菜のおかか なすびの味噌汁	牛乳 おかし 果物 キウイ	生揚げ・うずら卵水煮缶詰・若鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・観世ふ・甘辛せんべい・ビスケット	だいこん・りしりこんぶ・こまつな・にんじん・ぶなしめじ・なす・えのきたけ・青ねぎ・ゴールドンキウイ
14 木	ご飯 豚肉と大根の煮物 春雨のサラダ シュウペイ汁	牛乳 おかし 果物 バナナ	ぶたばら・生揚げ・ロースハム・若鶏もも・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・冷凍さといも・甘辛せんべい	だいこん・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・葉にんじん・にんじん・青ねぎ・バナナ
15 金	中華おこわ 焼き餃子 青菜スープ 中華スープ	牛乳 きなこもち	ぶたばら・油揚げ・普通牛乳・きな粉	ご飯・もち米ご飯・三温糖・調合油・ごま・はるさめ・もち	にんじん・ゆでごぼう・ゆで生ぜんまい・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・たまねぎ・スイートコーン
18 月	いなり寿司 なんきの胡麻和え 白菜の澄まし汁	牛乳 手作りドーナツ	ぶたひき肉・油揚げ・削り節・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・ごま・いりごま・観世ふ・ホットケーキミックス・調合油	かぼちゃ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ・こまつな・ほうれんそう・カットわかめ・青ねぎ
19 火	ご飯 鰯の味噌汁 オランダ揚げ 棒の味噌汁 つまみもの 金平 大根の味噌汁	牛乳 おかし 果物 キウイ	さわら・鶏卵・かにかまぼこ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・さつまいも・いりごま・なたね油・甘辛せんべい・ビスケット	にんじん・きゅうり・カットわかめ・ゆでごぼう・黄ピーマン・赤ピーマン・れんこん・だいこんの葉・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・ゴールドンキウイ
20 水	ご飯 まごころ 春巻 なめこ汁	牛乳 餃子ピザ	充てん豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・油揚げ・かつお節・普通牛乳・ロースベーコン・パルメザンチーズ	精白米・片栗粉・調合油・ぎょうざの皮	にんじん・長ねぎ・りよくとうもろやし・にら・ぶなしめじ・チンゲンサイ・なめこ・こまつな・カットわかめ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
21 木	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 麩の澄まし汁	牛乳 おかし 果物 みかん	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・油揚げ・削り節	精白米・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・観世ふ・甘辛せんべい・ビスケット	たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・カットわかめ・青ねぎ・みかん
22 金	ご飯 鰯の味噌汁 フライ 大豆の煮物 ひじきの味噌汁 南瓜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	いわし・鶏卵・大豆・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたばら・焼き竹輪	精白米・天ぷら粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・なたね油・薄力粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・乾ひじき・さやいんげん・くりかぼちゃ・こまつな・カットわかめ・青ねぎ
25 月	ご飯 牛肉のスタミナ炒め チヂミ チウミョウのお浸し 大根の味噌汁	牛乳 ホウレン草蒸しパン	牛かた・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・さやいんげん・トウモロコシ・りよくとうもろやし・だいこんの葉・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1人1日当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
649 Kcal	24.0 g	23.5 g	273 mg	2.6 mg	228 μg	0.35 mg	0.49 mg	38 mg

令和 3 年

1月 給食献立表

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
26 火	ご飯 白身魚のきのこあんかけ 南瓜サイモンのティー ジャガイモのソテー 味噌汁「豆腐えのき」	牛乳 おかし 果物 りんご	まがれい・ロースハム・ベー コン・絹ごし豆腐・油揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・なた ね油・薄力粉・マヨネーズ・じ ゃがいも・調合油・ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ・くりかぼちゃ・きゅうり・キャ ベツ・ほうれんそう・えのきたけ ・青ねぎ・りんご
27 水	ご飯 鶏の竜田揚げ パスタサラダ もずくスープ の ごまあえ	牛乳 サツマイモスティック	若鶏もも・ロースハム・普通 牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マカ ロニ・スパゲティ・マヨネーズ ・三温糖・ごま・さつまいも・ なたね油・メープルシロップ	しょうが・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ブロッコリー・ぶなし めじ・もずく・たまねぎ・青ねぎ
28 木	ご飯 鯖のケチャップ煮 小松菜の納豆和え 春雨の酢もの 玉葱の味噌汁	牛乳 おかし 果物 オレンジ	さば・納豆・油揚げ・淡色辛 みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・はるさめ・じ ゃがいも・甘辛せんべい・ビス ケット	しょうが・トマトケチャップ・こま つな・ぶなしめじ・きゅうり・カ ットわかめ・たまねぎ・青ねぎ・ オレンジ
29 金	ご飯 ビーフン スパニッシュオムレツ 青菜のおひたし コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	ぶたばら・鶏卵・かつお油漬 缶詰・普通牛乳・削り節・ペ ーコン	精白米・ビーフン・じゃがいも ・三温糖・フライドポテト・調 合油	キャベツ・にんじん・りょくとう もやし・たまねぎ・こまつな・ぶ なしめじ・にんじん・チンゲンサ イ・パセリ・冷凍コーン

- ★ 第1・3・5土曜 パンバイキング 牛乳
- ★ 第2・4 土曜 パン おにぎり 牛乳
- ★ 月・水・金は手作りおやつ
- ★ 希望保育時は、パン おにぎり 牛乳になります。
- ★ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。

【ひと言】 あけましておめでとうございます。楽しかった年末年始も終わり、新年がスタートしました。休み中に生活リズムが崩れた人はいませんか。健康で楽しい年にしたいですね。これから寒さも一段と厳しくなってきます。寒さや風邪に負けないように、規則正しい生活とバランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。