

2023年

1月 給食献立表

3歳以上児

| 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                                        | その他                                          |
|---------------|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 4<br>・<br>18  | 水 | 麦ごはん（全園児用）<br>豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>切干しだいこんのみそ汁（ｽｷﾑ入り）     | 牛乳(15時)<br>マカロニのきな粉和え             | 豚肉・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・牛乳・きな粉                | 精白米・押麦・植物油・じゃがいも・マロニ・黒砂糖                        | たまねぎ・にんじん・ピーマン・切干だいこん                             | トマトチャップ・白ワイン・カレー粉・ガーリックパウダー・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ |
| 5<br>・<br>19  | 木 | 麦ごはん（全園児用）<br>がんもどきの中華風うま煮<br>卵とトマトのかき玉汁              | 豆乳<br>りんご(50g)<br>クラッカー(15g)      | がんもどき・鶏卵・調整豆乳                          | 精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・クラッカー                    | にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・トマト・たまねぎ・青ねぎ・りんご      | 中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・鳥がらだし            |
| 6             | 金 | 食パン<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ                     | 七草がゆ<br>チーズ(10g)                  | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・鶏肉・油揚げ・ブロッコリーステュード | 食パン・片栗粉・マヨネーズ・精白米                               | しょうが・キャベツ・たまねぎ・糸こんにゃく・にんじん・かぼちゃ・パセリ・七草・はくさい・だいこん  | 食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・煮干しだし                        |
| 7<br>・<br>21  | 土 | きのこのスープスパゲティ<br>バナナ(75g)                              | 牛乳(15時)<br>丸ボーロ                   | ベーコン・脱脂粉乳・牛乳                           | スパゲティ・植物油・マカロニ・小麦粉・丸ボーロ                         | えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナナ                       | 食塩・コンソメ                                      |
| 23            | 月 | 麦ごはん（全園児用）<br>魚の香味焼き<br>トマト(32g)<br>ほうれんそうと卵の炒め物      | スキムミルク<br>いちごのケーキ                 | 魚・鶏卵・脱脂粉乳                              | 精白米・押麦・三温糖・ごま油・植物油・カスタード・生クリーム（植物性）             | 青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・いちご            | みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩                             |
| 24            | 火 | 牛肉ごはん<br>松風焼き<br>七福煮なます<br>花魁とわかめの清汁                  | 豆乳<br>チーズケーキ                      | 牛肉・鶏卵・豚ひき肉・油揚げ・塩わかめ・調整豆乳・クリームチーズ・牛乳    | 精白米・三温糖・片栗粉・いり白ごま・ごま油・花魁・無塩バター・ホットケーキミックス       | ごぼう・れんこん・しょうが・糸こんにゃく・にんじん・切干だいこん・乾しいたけ・きぬさや・レモン果汁 | 食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・食酢・かつお昆布だし                  |
| 10            | 火 | ツナごはん<br>豆腐とチーズの卵焼き<br>ゆでブロッコリー(25g)<br>はくさいとベーコンのスープ | スキムミルク<br>みそ万十                    | まぐろ油漬缶・鶏卵・木綿豆腐・ブロッコリーステュード・脱脂粉乳        | 精白米・押麦・植物油・小麦粉・三温糖                              | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・はくさい・パセリ・干しぶどう                   | 食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・トマトチャップ・鳥がらだし・ベーキングパウダー・米みそ |
| 11<br>・<br>25 | 水 | 麦ごはん（全園児用）<br>魚の竜田揚げ<br>ポイルキャベツ<br>五目みそ汁              | いもぜんざい<br>いりいりこ                   | 魚・油揚げ・煮干し                              | 精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・さつまいも・あずき                | しょうが・キャベツ・はくさい・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ                   | みりん・濃口しょうゆ・食塩・食酢・煮干しだし・米みそ・麦みそ               |
| 12<br>・<br>26 | 木 | ロールパン(全園児用)<br>ビーフシチュー<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ           | スキムミルク<br>黒糖豆乳ゼリー                 | 牛肉・脱脂粉乳・ローズハム・粉寒天・豆乳・きな粉               | ロールパン・じゃがいも・マカロニ・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・三温糖・ごま油・黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・カリフラワー・ブロッコリー         | 鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・食酢・濃口しょうゆ                   |
| 13<br>・<br>27 | 金 | 麦ごはん（全園児用）<br>魚のマヨネーズ焼き<br>小松菜とちくわの炒め物                | 豆乳<br>ふかしいも                       | 魚・粉チーズ・牛乳・竹輪・調整豆乳                      | 精白米・押麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・さつまいも             | パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・こまつな・にんじん                       | 白ワイン・食塩・濃口しょうゆ                               |
| 14<br>・<br>28 | 土 | 味噌ラーメン<br>ヨーグルト（固形）                                   | 牛乳(15時)<br>ぼんかん(70g)<br>クッキー(15g) | 焼き豚・鶏卵・加糖ヨーグルト・牛乳                      | 中華めん・すりごま・ごま油・クッキー                              | もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・ぼんかん                            | ガーリックパウダー・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・鳥がらだし    |
| 16<br>・<br>30 | 月 | 麦ごはん（全園児用）<br>鶏肉と大根のカレーようゆ煮<br>三平汁（ｽｷﾑ入り）             | 飲むヨーグルト<br>豆腐ドーナツ                 | 鶏肉・鮭・脱脂粉乳・ドリングヨーグルト・絹ごし豆腐              | 精白米・押麦・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖                | だいこん・にんじん・すじなしんげん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ                   | カレー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・昆布だし・米みそ・麦みそ           |
| 17<br>・<br>31 | 火 | 麦ごはん（全園児用）<br>煮魚<br>れんこんのサラダ                          | スキムミルク<br>わかめごはん（おやつ）             | 魚・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ                      | 精白米・押麦・三温糖・マヨネーズ・すりごま                           | しょうが・かぼちゃ・れんこん・きゅうり・にんじん                          | みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩（塩もみ用）・米みそ                   |

| 区分                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール当量:<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------------------|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 今月の平均栄養量               | 532             | 20.1         | 15.9       | 248           | 2.9       | 226                           | 0.33           | 0.44           | 28            | 5.5         | 2.1          |
| 保育所(園)における<br>給与栄養量の目標 | 575             | 19～29        | 13～19      | 260           | 2.5(～11)  | 215                           | 0.3            | 0.4            | 22.5          | 3.6         | 2.1未満        |

| 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                                    | その他                                    |
|----|---|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 20 | 金 | 食パン<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ | スキムミルク<br>炒めそば（おやつ） | 牛ひき肉・豚ひき肉・<br>鶏卵・まぐろ油漬缶・<br>脱脂粉乳・豚肉 | 食パン・片栗粉・マヨネーズ・中華めん・植物油 | しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・パセリ・青ねぎ・乾しいたけ | 食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・中華スープの素・中濃ソース・トマトケチャップ |