

| 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  | 水 | 麦ごはん(全園児用)<br>豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>切干しいごんのみそ汁(ｽｷﾞ入り)                    | 牛乳(未満児)<br>みかん(缶)(未満児)<br>牛乳(15時)<br>マカロニのきな粉和え                 | 牛乳・豚肉・油揚げ・<br>塩わかめ・脱脂粉乳・<br>きな粉                  | 精白米・押麦・植物油<br>油・じゃがいも・マロ<br>ニ・黒砂糖                                    | みかん缶・たまねぎ・にんじ<br>ん・ピーマン・切干しいごん                                     | トマトチャップ・白ワイン・カレー<br>粉・ｶﾞｰリックパウダー・食<br>塩・煮干しだし・米み<br>そ・麦みそ    |
| 5  | 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                            | 牛乳(未満児)<br>せんべい7g(未満児)<br>豆乳<br>りんご(50g)<br>クラッカー(15g)          | 牛乳・がんもどき・鶏<br>卵・調整豆乳                             | せんべい・精白米・押<br>麦・植物油・ごま油・<br>三温糖・片栗粉・ｸﾞｯｶ<br>ー                        | にんじん・ゆでたけのこ・わか<br>り・さやいんげん・乾しいた<br>け・トマト・たまねぎ・青ね<br>ぎ・りんご          | 中華スープの素・食塩・濃<br>口しょうゆ・清酒・しい<br>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                                   | 牛乳(未満児)<br>チーズ10g(未満児)<br>七草がゆ                                  | 牛乳・ﾌﾟﾚｯｽﾞ・牛ひ<br>き肉・豚ひき肉・鶏<br>卵・まぐろ油漬缶・鶏<br>肉・油揚げ | 食パン・片栗粉・マヨネ<br>ーズ・精白米  | しょうが・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・たまね<br>ぎ・にんじん・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・ﾊﾞﾚｯｼﾞ・七草・<br>はくさい・だいごん | 食塩・鳥がらだし・濃口<br>しょうゆ・煮干しだし                                    |
| 7  | 土 | きのこのスープスパゲティ<br>バナナ(75g)  | 牛乳(未満児)<br>もも(缶)30g(未満児)<br>牛乳(15時)<br>丸ボーロ                     | 牛乳・ﾊﾞｰｺﾝ・脱脂粉乳                                    | ｽﾊﾟゲﾞｰﾃﾞｰ・植物油・マカ<br>ー・小麦粉・丸ボー<br>ロ                                   | もも缶・えのきたけ・たまね<br>ぎ・しめじ・にんじん・ﾊﾞﾚ<br>ｯｼﾞ・バナナ                         | 食塩・ｺﾝﾈｯﾄ   |
| 23 | 月 | 麦ごはん(全園児用)<br>みそ汁(だいごん)(未満児用)<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 | 牛乳(未満児)<br>みかん70g(未満児)<br>スキムミルク<br>いちごのケーキ                     | 牛乳・塩わかめ・魚・<br>鶏卵・脱脂粉乳                            | 精白米・押麦・三温<br>糖・ごま油・植物油・ｶ<br>ｽﾃｰﾗ・生クリーム(植物性)                          | みかん・だいごん・青ねぎ・<br>しょうが・にんにく・トマト<br>・ほうれんそう・たまねぎ・に<br>んじん・いちご        | 煮干しだし・米みそ・麦<br>みそ・みりん・清酒・濃<br>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                                | 牛乳(未満児)<br>ウエハース7g(未満児)<br>豆乳<br>チーズケーキ                         | 牛乳・牛肉・鶏卵・豚<br>ひき肉・油揚げ・塩わ<br>かめ・調整豆乳・ｸﾘｰ<br>ﾑ     | ｳｴｰﾊｰｽ・精白米・三温<br>糖・片栗粉・いり白ご<br>ま・ごま油・花魁・無<br>塩ﾊﾞｰﾀﾞｰ・ﾎｯﾄｹｰｷｯｸｽ       | ごぼう・れんこん・しょう<br>が・糸こんにゃく・にんじ<br>ん・切干しいごん・乾しいた<br>け・きぬぎさ・ﾄﾚﾝﾄﾞ      | 食塩・清酒・みりん・濃<br>口しょうゆ・食酢・かつ<br>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               | 牛乳(未満児)<br>ﾊｲﾝﾀﾞﾌﾞﾙ(缶)30g(未満児)<br>スキムミルク<br>みそ万十                | 牛乳・まぐろ油漬缶・ﾌ<br>ﾞｰﾝ・木綿豆腐・ﾌﾞ<br>ﾞｰﾝ・ﾊﾞｰｺﾝ・脱脂粉乳     | 精白米・押麦・植物<br>油・小麦粉・三温糖   | ﾊｲﾝﾀﾞﾌﾞﾙ缶・にんじん・た<br>まねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・はくさ<br>い・ﾊﾞﾚｯｼﾞ・干しぶどう              | 食塩・清酒・みりん・濃<br>口しょうゆ・ﾄﾏﾄﾁﾻｯﾌﾟ<br>・鳥がらだし・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟ<br>ｳﾞｰ・米みそ |
| 11 | 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                            | 牛乳(未満児)<br>ウエハース7g(未満児)<br>いもぜんざい<br>いりいりこ                      | 牛乳・魚・油揚げ・煮<br>干し                                 | ｳｴｰﾊｰｽ・精白米・押麦・<br>片栗粉・揚げ油・植物<br>油・三温糖・さつまい<br>も・あずき                  | しょうが・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・はくさ<br>い・しめじ・ごぼう・にんじ<br>ん・青ねぎ                         | みりん・濃口しょうゆ・<br>食塩・食酢・煮干しだ<br>し・米みそ・麦みそ                       |
| 12 | 木 | ロールパン(全園児用)<br>ビーフシチュー<br>ｶｯﾌﾟﾗｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ                        | 牛乳(未満児)<br>バナナ75g(未満児)<br>スキムミルク<br>黒糖豆乳ゼリー                     | 牛乳・牛肉・脱脂粉<br>乳・ﾛｰｽﾊﾑ・粉寒天・豆<br>乳・きな粉              | ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも・<br>マｶﾞﾘﾝ・ﾄﾞﾐﾝｸﾞｸﾞﾗｽﾞｰｽ<br>・ﾌﾞｰﾌﾞｼﾞｬｰの素・三温<br>糖・ごま油・黒砂糖 | ﾊﾞﾅﾅ・たまねぎ・にんじん・<br>冷凍ｸﾞﾗﾝﾋﾞｰｽ・ﾄﾏﾄﾁ<br>ﾌﾞｰﾙ・ｶｯ<br>ﾌﾟﾗｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ      | 鳥がらだし・ﾄﾏﾄﾁﾻｯﾌﾟ<br>・食塩・食酢・濃口しょう<br>ゆ                          |
| 13 | 金 | 麦ごはん(全園児用)<br>清汁(豆腐・わかめ)(未満児用)<br>魚のマヨネーズ焼き<br>小松菜とちくわの炒め物          | 牛乳(未満児)<br>せんべい7g(未満児)<br>豆乳<br>ふかしいも                           | 牛乳・木綿豆腐・塩わ<br>かめ・魚・粉チーズ・竹<br>輪・調整豆乳              | せんべい・精白米・押<br>麦・ﾊﾞﾝ粉・植物油・マ<br>ヨネーズ・すりごま・ごま<br>油・さつまいも                | ﾊﾞﾚｯｼﾞ・たまねぎ・マｼﾞｬｰ<br>缶・ごまつな・にんじん                                   | かつお昆布だし・食塩・<br>濃口しょうゆ・白ワイン                                   |
| 14 | 土 | 味噌ラーメン<br>ヨーグルト(固形)   | 牛乳(未満児)<br>ｷｳｲﾌﾙｰﾂ50g(未満児)<br>牛乳(15時)<br>ぼんかん(70g)<br>クッキー(15g) | 牛乳・焼き豚・鶏卵・<br>加糖ヨーグルト                            | 中華めん・すりごま・<br>ごま油・ｸｯｷｰ   | ｷｳｲﾌﾙｰﾂ・もやし・にんじ<br>ん・青ねぎ・しょうが・ぼん<br>かん                             | ｶﾞｰリックパウダー・中華ス<br>ｰﾌﾟの素・食塩・みりん・米<br>みそ・濃口しょうゆ・鳥<br>がらだし      |
| 16 | 月 | 麦ごはん(全園児用)<br>鶏肉と大根のｶｰﾋﾞょうゆ煮<br>三平汁(ｽｷﾞ入り)                          | 牛乳(未満児)<br>バナナ75g(未満児)<br>飲むヨーグルト<br>豆腐ドーナツ                     | 牛乳・鶏肉・鮭・脱脂<br>粉乳・ﾄﾞﾘﾝｸﾞﾚｰﾄﾞ・絹<br>ごし豆腐            | 精白米・押麦・三温<br>糖・植物油・ﾎｯﾄｹｰｷ<br>ｯｸｽ・揚げ油・粉糖                              | ﾊﾞﾅﾅ・だいごん・にんじん・<br>すじなしいんげん・たまね<br>ぎ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・青ねぎ                   | ｶｰﾌﾟ・清酒・濃口しょう<br>ゆ・みりん・食塩・昆布<br>だし・米みそ・麦みそ                   |
| 17 | 火 | 麦ごはん(全園児用)<br>清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用)<br>煮魚<br>れんこんのサラダ                 | 牛乳(未満児)<br>ウエハース7g(未満児)<br>スキムミルク<br>わかめごはん(おやつ)                | 牛乳・魚・脱脂粉乳・<br>しらす干し・塩わかめ                         | ｳｴｰﾊｰｽ・精白米・押麦・<br>白玉ふ・三温糖・マヨネ<br>ーズ・すりごま                             | えのきたけ・青ねぎ・しょう<br>が・かぼちゃ・れんこん・<br>きゅうり・にんじん                         | 煮干しだし・食塩・濃口<br>しょうゆ・みりん・清<br>酒・食塩(塩もみ用)・<br>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               | 485             | 18.5         | 15.4      | 285           | 2.3       | 214                           | 0.30           | 0.47           | 29            | 4.7         | 1.9          |
| 保育所(園)における<br>給与栄養量の目標 | 460             | 15~23        | 10~15     | 220           | 2.3(~10)  | 190                           | 0.3            | 0.30           | 20            | 設定なし        | 1.9未満        |

2023年

## 1月 給食献立表

3歳未満児

| 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                                    |
|----|---|-----------------------------------|---|--|------------------------|---|--|
| 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 | 牛乳(未満児)<br>チーズ10g(未満児)<br>スキムミルク<br>炒めそば(おやつ) | 牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・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 |