

2023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:調子をとのえる
4	水	お弁当の日	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋スコーン	普通牛乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・車糖 調合油・さつまいも	
5	木	炒り豆腐どんぶり 春雨の中華和え すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・ロースハム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま・ごま油 薄力粉・有塩バター・コーンフレーク	生しいたけ・にんじん・にら・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・干しぶどう
6	金	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト 豆腐のスープ	牛乳 みかん 牛乳 七草おにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ベーコン 木綿豆腐	米・じゃがいも・調合油	温州みかん・にんにく・しょうが・たまねぎ こねぎ・にんじん・せり・なすな
7	土	みそラーメン ナムル オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん パレンシアオレンジ・ごまつな
10	火	米飯 さばの竜田揚げ 和風サラダ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 黒ごまチーズスティック	普通牛乳・まさば・鶏卵 プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・焼きふ・車糖 薄力粉・ごま	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・こねぎ
11	水	米飯 ポークチャップ もやしの梅和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚ロース・麦みそ しらす干し	車糖・米・調合油・ごま油・ごま・薄力粉 かたくり粉	寒天・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰 たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し・大根 はくさい・カットわかめ・にら
12	木	カレーライス チップスサラダ わかめスープ	牛乳 粒ラスク 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚かたロース・ヨーグルト	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・ポテトチップス・ごま・車糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・カットわかめ・こねぎ
13	金	米飯 豚肉のカレー炒め キャベツとひじきのサラダ すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ウインナーパン	プロセスチーズ・豚ヒレ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 パルメザンチーズ・ウインナー	米・調合油・ごま・車糖・ホットケーキ	こねぎ・スイートコーン・たまねぎ・キャベツ にんじん・おかひじき・ぶなしめじ・わかめ
14	土	肉うどん コールスローサラダ みかん	麦茶 りんご 麦茶 ゆかりおにぎり	牛もも	うどん・米	りんご・たまねぎ・わかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・温州みかん・しそ
16	月	米飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 かぼちゃクッキー	ゼラチン・普通牛乳・まさば・鶏もも 麦みそ・鶏卵	米・さといも・調合油・車糖・さつまいも 薄力粉・有塩バター	いちご・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・はくさい・たまねぎ 西洋かぼちゃ
17	火	米飯 肉豆腐 キャベツとツナのサラダ もやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・しらす干し パルメザンチーズ・鶏卵	米・調合油・車糖・パイ皮	りんご・にんじん・はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり・トマト ブラックマッペもやし・きくらげ・にら あおのり
18	水	親子丼 納豆和え 中華スープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・挽きわり納豆 絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・糸みつば 焼きのり・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・生しいたけ・にら はくさい
19	木	米飯 のり塩チーズチキン 白菜とツナの和え物 きのこスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 黒ごまボンデージュ	ヨーグルト・鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・普通牛乳	車糖・米・ごま・ごま油・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・調合油	バナナ・あおさ・はくさい・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
20	金	菜飯ごはん チキンカツ ポテトサラダ ポトフ	牛乳 スティックパン りんごジュース いちごのケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・ホイップクリーム	ロールパン・米・薄力粉・パン粉 調合油・じゃがいも・マヨネーズ スポンジケーキ	きゅうり・たまねぎ・スイートコーン・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・りんご飲料・いちご
21	土	きのこスパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぶどうゼリー	豚もも・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・はくさい・ぶどう飲料・寒天
23	月	ゆかりごはん 魚のパン粉焼き 小松菜のみそマヨ和え 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 卵サンド	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ 麦みそ・鶏卵	ビスケット・米・マーガリン・パン粉 車糖・ごま・じゃがいも・食パン マヨネーズ	しそ・ペセリ・ごまつな・かいわれだいこん にんじん・キャベツ・ほんしめじ
24	火	米飯 ひじきつくね 大根とツナの煮物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 フライポテト(昔ノリ)	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・麦みそ まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・さつまいも・じゃがいも・調合油	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・大根 にんじん・カットわかめ・あおさ
25	水	ちゃんぽん ナムル みかん	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ かつお削り節	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	ぶどう飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・温州みかん・梅干し・塩昆布
26	木	豚バラごぼう井 レンコンのゴマサラダ かきたま汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 人参ホットケーキ	ヨーグルト・豚ばら・鶏卵・普通牛乳	車糖・めし・ごま・マヨネーズ かたくり粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ・れんこん にんじん・かいわれだいこん・ほうれんそう
27	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ ポトフ	牛乳 みかん 牛乳 ジャムパン	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ	米・マーマレード・普通はるさめ マヨネーズ・車糖・じゃがいも・食パン いちごジャム・マーガリン	温州みかん・きゅうり・にんじん・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー
28	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 しそわかめおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれんそう たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・バナナ・しそ カットわかめ
30	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 スティックパン 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・しろさけ・麦みそ さつま揚げ・木綿豆腐・鶏卵	ロールパン・米・車糖・薄力粉 さつまいも・マーガリン・車糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切り干しだいこん・さやいんげん・乾しいたけ ぶなしめじ・わかめ
31	火	米飯 カレーマヨチキン 豆腐チャンプルー チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・豚もも 麦みそ・ロースハム	米・かたくり粉・車糖・調合油・食パン マーガリン・マヨネーズ	バナナ・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん きゅうり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
477 kcal	18.0 g	16.2 g	239 mg	1.4 mg	188 μg	0.28 mg	0.37 mg	24 mg	3.1 g	1.6 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。



離乳食献立表 (中期・後期)



献立の末尾に括弧を付して中期、後期と表示していないものは中期・後期共通の献立を示します

2023年

はあと保育園中央

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
お休み	お休み	軟飯 鶏ひき肉と野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁	軟飯 豆腐とそぼろ煮 しめじと人参煮 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 じゃが芋煮 豆腐のスープ	煮込みうどん れんこん人参煮 オレンジ
9	10	11	12	13	14
お休み	軟飯 白身魚の煮付け キャベツと芋煮 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜煮 もやしと人参煮 すまし汁	軟飯 豚肉とジャガイロ煮 きゅうりと人参煮 わかめスープ	軟飯 豚肉とれんこん煮 ひじきと人参煮 すまし汁	煮込みうどん かぼちゃ煮 みかん
16	17	18	19	20	21
軟飯 白身魚と野菜煮 里芋人参煮 みそ汁	軟飯 肉豆腐 キャベツトマト煮 もやしスープ	軟飯 鶏肉白菜煮 納豆和え 野菜スープ	軟飯 鶏肉と野菜煮 白菜と人参煮 きのこスープ	軟飯 鶏肉と野菜煮 じゃがいも煮 ポトフ	煮込みうどん ブロッコリー煮 バナナ
23	24	25	26	27	28
軟飯 白身魚と芋煮 小松菜と人参煮 野菜スープ	軟飯 鶏団子煮 ひじき煮 大根のスープ	煮込みうどん れんこん人参煮 みかん	軟飯 豚肉とれんこん煮 里芋煮 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 ブロッコリー煮 ポトフ	煮込みうどん もやしと人参煮 バナナ
30	31				
軟飯 鮭の煮つけ 豆腐煮 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐と人参煮 野菜スープ				

※仕入れ等の都合により、一部メニューが変わる事があります。御了承ください。

