令和3年 1月　献立表

3才以上児　　第2へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
4(月)	カレーライス 切り干し大根のサラダ,ゼリー	おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ツナ缶	米・精白米,麦,じゃがいも,油,マヨネーズ,ゼリー,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,切り干し大根	497kcal 14.8g 10.9g
5(火)	ミートスパゲティー ポテトサラダ,ゼリー	牛乳 せんべい	豚ひき肉,ハム,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,ゼリー,せんべい	たまねぎ,にんにくチューブ,にんじん,パセリ粉,コーン缶	569kcal 19.2g 19.7g
6(水)	中華丼 さつまいもと昆布の煮物	牛乳 ミニクロワッサン	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,だけのこ,しいたけ,しょうがチューブ,にんにくチューブ	527kcal 20.8g 11.0g
7(木)	七分つき玄米,しらす,ふりかけごはん,和風炒り豆腐包み焼きすまし汁,やみつききゅうり	牛乳,せんべい	しらす干し,かつお節,和風炒り豆腐包み焼き,油あげ,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,すりごま,三温糖,ごま油,せんべい	ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,きゅうり	507kcal 14.8g 16.9g
8(金)	食パン,ぶんごジャム、揚げ魚のレモン風味,チキンスープ れんこんのきんぴら,牛乳	ぜんざい	白身魚,鶏もも肉,牛乳,あずき(乾)(前日)	食パン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油	りんごジャム,ポッカレモン,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,れんこん,ビーマン	562kcal 21.4g 16.6g
9(土)	すき焼き丼 キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	490kcal 17.6g 15.5g
10(日)						
11(月)		成人の日				
12(火)	バターロールパン,みそカツ 切り干し大根とじゃがいもの旨煮 せん野菜,トマト,牛乳	みかん せんべい	鶏ささみ,みそ,油あげ,牛乳	バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング	切り干し大根,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり,トマト,みかん	590kcal 33.0g 49.7g
13(水)	タコライス ポテトとウインナーのスープ,ゼリー	牛乳 黒ごまケーキ	豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳,卵	米・精白米,油,じゃがいも,ゼリー,三温糖,小麦粉,黒すりごま,ごま油,マーガリン	たまねぎ,レタストマト,にんにくチューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	636kcal 19.3g 19.9g
14(木)	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけチンゲンサイの中華和え	牛乳 せんべい	木綿豆腐,豚肉,かつお節,しらす干し,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリンピース(缶詰),チンゲンサイ,もやし,コーンバック	482kcal 18.9g 14.6g
15(金)	ライ麦パン,いちごジャム,魚の唐揚げ中華ソース,中華スープ,かぼちゃのごまヨネーズ,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	白身魚,牛乳,きな粉	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,マカロニ	いちごジャム,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,かぼちゃ,きゅうり,トマト	424kcal 21.7g 16.2g
16(土)	親子丼 青菜のお浸し,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,チンゲンサイ	454kcal 19.5g 11.8g
17(日)						
18(月)	野菜たっぷり麻婆丼 はるさめサラダ	牛乳,りんご 上えび	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,上えび	たまねぎ,なす,トマトビーマン,にんじん,しょうがチューブ,にんにくチューブ,ほうれんそう,コーンバック,りんご	499kcal 17.5g 13.2g
19(火)	ハヤシライス 温野菜のドレッシング和え オレンジ	ミルクティー ほうれんそうケーキ	豚ばら・脂付,牛乳,卵	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,ごまドレッシング,三温糖,小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,グリンピース(缶詰),しめじ,ハヤシルウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンバック,オレンジ,ほうれん	685kcal 13.0g 18.3g
20(水)	イングリッシュマフィン キッズナゲット,野菜スープ,ほうれんそうともやしのナムル,牛乳	ミニデニッシュ ハムマヨネーズ	鶏もも肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,ベーコン,牛乳	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,すりごま,ミニデニッシュ,ハムマヨネーズ	たまねぎ,にんにくチューブ,しょうがチューブ,チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう,もやし,コーンバック(240g)	606kcal 24.7g 25.1g
21(木)	焼きそば ポテトサラダ,バナナ	牛乳,チーズ せんべい	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳,ハイ！チーズ	焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,三温糖,雪の宿	キャベツ,もやし,にんじんピーマン,コーンバック(240g),きゅうり,バナナ	509kcal 20.9g 15.4g
22(金)	金平ごぼん,いわしのみぞれ煮,けんちん汁,ブロッコリーのおかか和え	牛乳 鬼まん	いわしのみぞれ煮,生揚げ,かつお節,牛乳,卵	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,さつまいも,小麦粉	にんじん,大根,こまつな,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー	667kcal 24.3g 18.8g
23(土)	スパゲティナポリタン 切り干し大根のサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	ウインナー,粉チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,せんべい	にんじん,ピーマン,たまねぎ,切り干し大根,きゅうり	550kcal 18.6g 21.4g
24(日)						
25(月)	七分つき玄米,すき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ	牛乳,オレンジ カルシウムせんべい	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,カルシウムせんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	450kcal 16.3g 13.5g
26(火)	白い食卓ロールパン,鶏肉のアップルソース,豆乳スープ パスタサラダ,牛乳	クロロールパン	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,ツナ缶(水煮缶),牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,スパゲティ,クロロールパン	りんご,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,きゅうり,キャベツ	674kcal 32.2g 31.3g
27(水)	キッズビビンバ キャベツスープ,バナナ	牛乳 おこのみやき	豚肉,鶏もも,皮なし,牛乳,あおのり,かつお節,卵	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,長いも,小麦粉,マヨネーズ	ねぎ,しょうがチューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンバック(240g),キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	575kcal 24.4g 19.0g
28(木)	ご飯,厚揚げの卵とじ みそ汁	牛乳,せんべい あめ(4.5歳児)	生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,卵,カットわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,油,三温糖,ばりんこ(三幸製菓),あめ	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,もやし,こまつな	482kcal 19.8g 13.7g
29(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム 魚のチーズのせ,スープヌードル,トマト,牛乳	中華まん	白身魚,とろけるチーズ,ベーコン,牛乳	全粒粉入り食パン,マヨネーズ,マカロニ,肉まん,あんまん	りんごジャム,えのきたけ,たまねぎ,にんじんピーマン,チンゲンサイ,トマト	636kcal 26.6g 20.6g
30(土)	インディアンパスタ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ハムヨーグルト,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,きゅうり	575kcal 21.4g 19.0g
31(日)						

月平均栄養価　　エネルギー　549kcal　　たんぱく質　18.9g　　脂質　17.3g

※28日（木）の3時おやつに、防災備蓄品のあめを 4,5歳児のみ食べます

令和3年 1月　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
4(月)	まめびよ	カレーライス 切り干し大根のサラダ ゼリー	おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なしツナ缶	米・精白米,麦,じゃがいも,油,マヨネーズ,ゼリー,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,切り干し大根	440kcal 13.4g 11.3g
5(火)	せんべい	ミートスパゲティー ポテトサラダ,ゼリー	牛乳 せんべい	豚ひき肉,ハム,牛乳	おにぎりせんべいパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,ゼリー,せんべい	たまねぎ,にんにくチューブ,にんじん,パセリ粉,コーン缶	449kcal 15.5g 15.8g
6(水)	せんべい	中華丼 さつまいもと昆布の煮物	牛乳 ミニクロワッサン	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	せんべい,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,だけのこ,しいたけ,しょうがチューブ,にんにくチューブ	425kcal 16.9g 10.0g
7(木)	スティック人参	七分つき玄米,しらす,ふりかけごはん,和風炒り豆腐包み焼きすまし汁,やみつききゅうり	牛乳 せんべい	しらす干し,かつお節,和風炒り豆腐包み焼き,油あげ,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,すりごま,三温糖,ごま油,せんべい	にんじん,ほうれんそうえのきたけ,ねぎ,きゅうり	375kcal 12.4g 11.8g
8(金)	プリッツ	食パン,揚げ魚のレモン風味 チキンスープ れんこんのきんぴら,牛乳	ぜんざい	白身魚,鶏もも肉,牛乳,あずき(乾)(前日)	プリッツ,食パン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油	ポッカレモンかぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,れんこんビーマン	341kcal 13.5g 11.0g
9(土)	まめびよ	すき焼き丼 キャベツのツナサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	368kcal 12.9g 13.5g
10(日)							
11(月)		成人の日					
12(火)	チーズ	バターロールパン,みそカツ 切り干大根とじゃがいもの旨煮 せん野菜,トマト,牛乳	みかん せんべい	ハイ！チーズ,鶏ささみ,みそ,油あげ,牛乳	バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング	切り干し大根,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり,トマト,みかん	379kcal 20.9g 29.6g
13(水)	揚一番	タコライス ポテトとウインナーのスープ ゼリー	牛乳 黒ごまケーキ	豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳,卵	せんべい,米・精白米,油,じゃがいも,ゼリー,三温糖,小麦粉,黒すりごま,ごま油,マーガリン	たまねぎ,レタストマト,にんにくチューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	494kcal 15.5g 16.3g
14(木)	プレーン ヨーグルト	七分つき玄米 豆腐の肉あんかけ チンゲンサイの中華和え	牛乳 せんべい	プレーンヨーグルト,木綿豆腐,豚肉,かつお節,しらす干し,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリンピース(缶詰),チンゲンサイ,もやし,コーンバック	400kcal 16.6g 12.9g
15(金)	かっぱえびせん	ライ麦パン,魚の唐揚げ中華ソース,中華スープ,かぼちゃのごまヨネーズ,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	白身魚,牛乳,きな粉	かっぱえびせん,ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,マカロニ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,かぼちゃ,きゅうり,トマト	247kcal 12.5g 11.0g
16(土)	まめびよ	親子丼 青菜のお浸し ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,チンゲンサイ	348kcal 13.9g 11.7g
17(日)							
18(月)	ビスケット	野菜たっぷり麻婆丼 はるさめサラダ	牛乳,りんご 上えび	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	しるこサンド,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,上えび	たまねぎ,なす,トマトビーマン,にんじん,しょうがチューブ,にんにくチューブ,ほうれんそうコーンバック,りんご	446kcal 15.2g 12.7g
19(火)	チーズ	ハヤシライス 温野菜のドレッシング和え オレンジ	ミルクティー ほうれんそうケーキ	ハイ！チーズ,豚ばら・脂付,牛乳,卵	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,ごまドレッシング,小麦粉,三温糖,油	にんじん,たまねぎ,グリンピース(缶詰),しめじ,ハヤシルウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンバック,オレンジ,ほうれんそう	501kcal 14.3g 19.5g
20(水)	スティック人参	イングリッシュマフィン,キッズナゲット,野菜スープ,ほうれんそうともやしのナムル,牛乳	ミニデニッシュ ハムマヨネーズ	鶏もも肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,ベーコン,牛乳	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,すりごま,ミニデニッシュ,ハムマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,にんにくチューブ,しょうがチューブ,チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう,もやし,コーンバック	401kcal 16.9g 17.6g
21(木)	プレーン ヨーグルト	焼きそば ポテトサラダ バナナ	牛乳,チーズ せんべい	プレーンヨーグルト,豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳,ハイ！チーズ	焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,三温糖,雪の宿	キャベツ,もやし,にんじんピーマンコーンバック,きゅうり,バナナ	374kcal 17.4g 13.3g
22(金)	クッキー	金平ごぼん,いわしのみぞれ煮,けんちん汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 鬼まん	いわしのみぞれ煮,生揚げ,かつお節,牛乳,卵	クッキー,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,さつまいも,小麦粉	にんじん,大根,こまつな,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー	500kcal 17.2g 15.1g
23(土)	まめびよ	スパゲティナポリタン 切干大根の和え物 ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,ウインナー,粉チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,せんべい	にんじん,ピーマン,たまねぎ,切り干し大根,きゅうり	396kcal 13.4g 16.5g
24(日)							
25(月)	チーズ	七分つき玄米 すき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ	牛乳,オレンジ カルシウムせんべい	ハイ！チーズ,豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,カルシウムせんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	407kcal 16.3g 14.6g
26(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,鶏肉のアップルソース,豆乳スープ パスタサラダ,牛乳	クロロールパン	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,ツナ缶(水煮缶),牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,スパゲティ,クロロールパン	にんじん,りんご,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,きゅうり,キャベツ	396kcal 18.6g 17.6g
27(水)	サッポロポテト	キッズビビンバ キャベツスープ,バナナ	牛乳 おこのみやき	豚肉,鶏もも皮なし,牛乳,あおのり,かつお節,卵	サッポロポテトベジタブル,米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,長いも,小麦粉,マヨネーズ	ねぎ,しょうがチューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンバック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	449kcal 18.8g 13.7g
28(木)	プレーン ヨーグルト	ご飯,厚揚げの卵とじ みそ汁	牛乳 せんべい	プレーンヨーグルト,生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,卵,カットわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,油,三温糖,ばりんこ	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,もやし,こまつな	384kcal 17.3g 11.9g
29(金)	ベジたべる	全粒粉入り食パン 魚のチーズのせ スープヌードル,トマト,牛乳	中華まん	白身魚,とろけるチーズ,ベーコン,牛乳	ベジたべる,全粒粉入り食パン,マヨネーズ,マカロニ,肉まん,あんまん	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ビーマン,チンゲンサイ,トマト	348kcal 15.1g 13.2g
30(土)	まめびよ	インディアンパスタ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ハム,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,きゅうり	408kcal 14.8g 15.3g
31(日)							

月平均栄養価　　エネルギー　403kcal　　たんぱく質　13.8g　　脂質　13.0g

令和3年1月　献　立　表

日付	献立名	材料名
4(月)	おたのしみジュース バウムクーヘン	おたのしみジュース / 厚切りバウムクーヘン
5(火)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
6(水)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
7(木)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン
8(金)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース / さつまいもスティックパン
9(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
10(日)		
11(月)	成人の日	
12(火)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
13(水)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
14(木)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン
15(金)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース/ さつまいもスティックパン
16(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
17(日)		
18(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
19(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト/ 野菜と果物のスティックパン
20(水)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン
21(木)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース/ さつまいもスティックパン
22(金)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース/ スナックスティックパン
23(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
24(日)		
25(月)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
26(火)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
27(水)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース/ スナックスティックパン
28(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン
29(金)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト/ さつまいもスティックパン
30(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
31(日)		