



1月のメニュー



令和5年1月
認定こども園あおがき



旬の味献立



和み給食の日



鉄分補給献立



まめ豆メニュー



コツコツメニュー



カミカミメニュー



煮干しふりかけ



誕生会



地産地消の日

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
4水	冬季希望保育 (おにぎり持参)	パン	牛乳				
5木	冬野菜カレーライス マカロニサラダ ブロッコリー みかん	米、じゃがいも、○ばりんこ カレールウ、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、牛肉、卵、ハム	たまねぎ、みかん、ブロッコリー にんじん、きゅうり、かぼちゃ みかん缶、コーン、グリーンピース ケチャップ、かぶ、白菜、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ばりんこ	556.1(503.1) 17.7(15.5) 18.2(15.9) 1.9(1.6)
6金	赤飯 鮭の香りみそ焼き 白菜のごま和え じゃが芋の煮物 りんご	じゃがいも、米、○砂糖 ○ホットケーキ粉、砂糖 三温糖、○油、ごま油、◎米	○牛乳、さけ、あずき みそ、○きな粉、ごま しらす干し	はくさい、りんご、にんじん、○七草	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 七草蒸しパン (小麦・卵・乳)	578.5(536.0) 25.2(20.9) 14.6(12.4) 1.8(1.4)
7土	家族ふれあいの日	サンドイッチパン	牛乳	バナナ			
10火	チキン南蛮 かぼちゃとブロッコリーのごまみそ和え キャベツのゆかりあえ みかん	米、油、三温糖、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ○白い風船	○牛乳、鶏もも肉、卵 卵、すりごま みそ	キャベツ、かぼちゃ、みかん ブロッコリー、にんじん、ケチャップ ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 白い風船 (乳)	637.4(574.9) 21.0(18.1) 29.0(25.3) 1.4(1.2)
11水	レバーコロケ 五目きんぴら 大根煮 バナナ	じゃがいも、米、糸こんにゃく パン粉、油、小麦粉、三温糖 ごま油、◎米	○ヨーグルト、豚レバー 豚肉、ちくわ、卵、ごま	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん ささがきごぼう、ピーマン、ケチャップ しょうが	牛乳 おにぎり	いりこ ヨーグルト (乳)	468.7(436.0) 14.1(12.2) 10.2(7.7) 1.1(0.9)
12木	和風エビ玉子 こんにゃくの土佐煮 ブロッコリー みかん	米、○もち米、糸こんにゃく ○砂糖、三温糖、砂糖、片栗粉	卵、○あずき(乾)、えび ちくわ、かつお節	みかん、ブロッコリー、たまねぎ たけのこ、にんじん、グリーンピース 生わかめ、しいたけ、ねぎ、◎バナナ	牛乳 バナナ	いりこ ぜんざい	438.3(415.6) 15.8(14.1) 5.1(4.3) 0.8(0.7)
13金	ジャンバラヤ 豆乳ポトフ きゅうりの浅漬け りんご	米、じゃがいも、○上新粉、○ 砂糖、○ごま油、◎米	○牛乳、豆乳、鶏もも肉 ○豚ひき肉、水煮大豆 合挽ひき肉、○しらす干し	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり ○にら、にんじん、ケチャップ ○コーン缶、ピーマン、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ チヂミ	586.6(539.4) 25.6(21.3) 15.9(13.4) 1.7(1.3)
14土	家族ふれあいの日	サンドイッチパン	牛乳	バナナ			
16月	魚の人参マヨネーズ焼き ほうれん草の白和え かぼちゃ煮 バナナ	米、つきこんにゃく ○ぼたぼた焼き、三温糖、米粉 砂糖、◎米 ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、たら、木綿豆腐 すりごま	かぼちゃ、バナナ、ほうれんそう にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ぼたぼた焼き	504.4(490.1) 22.1(19.5) 11.7(10.3) 1.0(0.8)
17火	キャベツ豆腐ハンバーグ かぼちゃとあずきのサラダ カリカリ大根 りんご	米、○サンドイッチパン 三温糖、ノンエッグマヨネーズ パン粉、砂糖、○マーガリン	○牛乳、木綿豆腐、あずき 鶏ひき肉、卵 ○生クリーム ハム、チーズ、すりごま	りんご、◎バナナ、だいこん、キャベツ きゅうり、○パイン缶、にんじん ○みかん缶、コーン、ねぎ、ケチャップ にんにく、しょうが、うめ干し	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ フルーツサンド (小麦・卵・乳)	634.8(592.2) 22.1(19.5) 25.1(22.6) 2.1(1.7)
18水	豆腐と海老のケチャップ煮 ほうれん草とツナのあえ物 かぼちゃの天ぷら バナナ	米、てんぷら粉、油、三温糖 小麦粉、ごま油、◎米	○牛乳、木綿豆腐 ○チキンウインナー、えび 豚ひき肉、ツナ	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ ケチャップ、コーン缶、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ チキンウイン ナー (小麦・乳)	593.2(568.8) 24.9(22.3) 21.0(18.2) 1.4(1.2)
19木	さばのカレーチーズ焼き 甘酢ポテト トマト みかん	米、じゃがいも、○焼ふ ○小麦粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、さば、○卵 ハム、粉チーズ○ かつお節	みかん、トマト、きゅうり、にんじん ○ねぎ、○紅しょうが、カレー粉 ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ふのお好み焼き (小麦・卵)	559.0(508.7) 25.2(22.1) 20.6(17.9) 1.3(1.2)
20金	ちくわの2色揚げ きゅうりとイり卵のサラダ にゅうめん りんご	米、油、てんぷら粉、そうめん ○ハッピーターン、砂糖 ごま油、◎米	○牛乳、ちくわ、卵、ハム かまぼこ、干しえび	きゅうり、りんご、にんじん えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ あおりのり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ハッピーターン	543.0(521.4) 19.2(17.1) 18.6(15.6) 2.0(1.7)
21土	家族ふれあいの日	サンドイッチパン	牛乳	バナナ			
23月	煮干しふりかけ 豆腐のキッシュ 白菜とりんごサラダ みそ汁(さつま芋)バナナ	米、さつまいも、マーガリン ノンエッグマヨネーズ 三温糖、砂糖、◎米	○牛乳、○ベビーチーズ 卵、木綿豆腐、えび とろけるチーズ、みそ ベーコン、牛乳、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり ブロッコリー、りんご、にんじん、ねぎ コーン、干しぶどう、わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ベビーチーズ (乳)	643.9(613.5) 27.8(25.2) 26.1(23.1) 3.5(2.9)
24火	ハッピーニューイヤールンチ 松風焼き いんげんのごまあえ さつま芋の茶巾 みかんゼリー	さつまいも、米、砂糖 ○雪の宿、パン粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ チーズ、ハム、卵、みそ バター、すりごま、ごま	いんげん、にんじん、りんご、たまねぎ 葉ねぎ、あおりのり、◎バナナ みかんゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 雪の宿	510.7(431.2) 15.7(12.8) 11.4(9.1) 1.2(1.0)
25水	パン給食 ウインナーとかぼちゃの豆腐ソース キャロットスープ ブロッコリー バナナ	パン、○星たべよ ノンエッグマヨネーズ 米、マーガリン、◎米	○牛乳、木綿豆腐 ウインナー、脱脂粉乳 とろけるチーズ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 星たべよ	481.5(395.2) 19.0(15.0) 21.6(16.9) 1.7(1.1)
26木	鮭の香草焼き ブロッコリーのかにあんかけ 金時豆煮 みかん	米、○ホットケーキ粉、三温糖 ○さつまいも、米粉、砂糖 ○マーガリン、○黒砂糖 オリーブ油、片栗粉、パン粉	○牛乳、鮭、金時豆 かにかまぼこ、みそ ○黒ごま	ブロッコリー、みかん、ねぎ、ねぎ ◎バナナ、パセリ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ さつま芋の黒糖 蒸しパン (小麦・卵・乳)	546.1(503.5) 24.9(21.4) 11.7(10.7) 1.3(1.1)
27金	鶏肉と大豆の揚げ煮 ゆばサラダ トマト りんご	米、さつまいも、○春巻きの皮 ○油、片栗粉、○三温糖 ○マーガリン、砂糖、油、◎米	○牛乳、鶏もも肉、ゆば 水煮大豆、○卵(黄) ○黒ごま、ごま	りんご、トマト、きゅうり、にんじん ほうれんそう、レタス、コーン 生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ごまのプレッツェル (小麦・卵・乳)	632.8(621.4) 19.5(17.9) 26.6(24.6) 0.8(0.6)
28土	家族ふれあいの日	サンドイッチパン	牛乳	バナナ			
30月	白身魚のねぎ味噌焼き 和風サラダ 飛鳥汁 バナナ	米、○ビスコ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、◎米	○牛乳、たら、木綿豆腐 牛乳、鶏むね肉、みそ ちくわ、鶏ささ身、みそ	バナナ、はくさい、ほうれんそう もやし、にんじん、にんじん しゅんぎく、ささがきごぼう えのきたけ、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ビスコ (小麦・乳)	591.1(578.4) 29.5(25.7) 17.7(15.8) 1.9(1.6)
31火	あじの甘酢あん 大根サラダ 高野の含め煮 みかん	米、○白玉粉、油、片栗粉 ○三温糖、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、三温糖	○牛乳、あじ、卵 凍り豆腐、かにかまぼこ ○ちりめん	◎バナナ、みかん、○だいこん、しめじ きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん ○ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン ひじき、だいこん	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 大根もち	572.8(528.2) 24.4(21.4) 21.0(17.9) 1.0(0.9)

あけましておめでとうございます。
新年を迎え、子ども達にとって食の環境が良くなる1年でありますように！2023年も子ども達の健やかな成長を「給食」を通
して見守っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

