

給食献立表

2023年1月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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・18	水	ツナのとまとスパゲティ 南瓜のレモン煮 野菜スープ (ベーコン・大根・玉葱・人参)	牛乳 きな粉シフォンケーキ みかん	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、ツナ、卵、ベーコン、粉チーズ、きな粉	南瓜、玉葱、みかん、大根、ホールトマト、人参、マッシュルーム缶、干ぶどう、レモン汁
5・19	木	ロールパン ポトフ さつま芋ソテー(ウインナー) ヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり りんご	ロールパン、さつま芋、米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、皮なしウインナー	りんご、白菜、人参、玉葱、もやし、しめじ、昆布佃煮
6・20	金	御飯 鮭の西京焼き ごま和え(キャベツ) すまし汁(かぶ・葉・長葱・人参)	牛乳 豆腐ドーナツ いちご	米、ホットケーキミックス粉、砂糖、油	牛乳、鮭、豆腐、卵、味噌、ごま	いちご、キャベツ、かぶ、人参、長葱、かぶ・葉
7・21	土	御飯 豚肉の生姜焼き 千草煮(小松菜・油揚げ) 味噌汁(若布・玉葱・人参)	牛乳 どうぶつビスケット 花せんべい バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	バナナ、小松菜、玉葱、人参、若布
23	月	御飯 つくね焼き なめ茸和え(青梗菜) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ポテトマフィン オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏挽、豆腐、卵、味噌、ハム	青梗菜、南瓜、オレンジ、人参、玉葱、長葱、なめ茸
10・24	火	ラーメン さつま芋の煮物 味噌炒め(キャベツ)	牛乳 焼きおにぎり いちご	中華麺、さつま芋、米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚挽、なると、味噌、かつお節	いちご、キャベツ、長葱、玉葱、コーン、にら、人参、若布
11・25	水	御飯 鯖の磯辺焼き 五目豆 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	牛乳 スノーマンクッキー おせんべいしょうゆ味 バナナ	米、板こんにやく、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、大豆水煮、豚肉、味噌	バナナ、ほうれん草、人参、玉葱、牛蒡、しめじ、こんぶ(煮物用)、あおのり
12・26	木	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ(ツナ・もやし・水菜) 野菜スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 カレーそばろおにぎり みかん	ぶどうパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豚挽、ツナ、バター	玉葱、もやし、みかん、人参、水菜、マッシュルーム缶、パセリ
13・27	金	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁(小松菜・長葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ りんご	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、ヨーグルト(無糖)、焼きちくわ、バター、味噌、ごま	大根、りんご、小松菜、長葱、人参、いんげん
14・28	土	御飯 肉豆腐 中華和え(ブロッコリー) 味噌汁(麩・玉葱)	牛乳 やさいかりんとう 二色せんべい バナナ	米、砂糖、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参
16・30	月	ビビンバ丼 じゃが芋のバター醤油煮 味噌汁(なめこ・玉葱・人参)	牛乳 いちごサンド オレンジ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚挽、卵、味噌、生クリーム、ごま、バター	人参、オレンジ、もやし、ほうれん草、いちご、なめこ、玉葱
17・31	火	御飯 チキンカツ カリフラワーサラダ 味噌汁(里芋・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごゼリー 鉄カルウエハース ミルククリーム味 バナナ	米、里芋、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏肉、味噌、卵、ゼラチン	りんご濃縮果汁、バナナ、カリフラワー、人参、玉葱、胡瓜、万能葱、コーン
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578kcal	鉄	3mg
			たんぱく質	23.2g	カルシウム	272mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.5g	食物繊維	5.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年1月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
4	18	水	ツナのトマトうどん 南瓜のレモン煮 野菜スープ	うどん、ツナ、玉葱、人参、ホールトマト、ケチャップ オリーブ油、塩、コンソメ、砂糖、粉チーズ 南瓜、レモン汁、砂糖、干ぶどう 大根、玉葱、人参、コンソメ、塩	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 きな粉、卵、油、牛乳 ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油
5	19	木	ロールパン ポトフ さつまいもソーテー ヨーグルト	ロールパン 豚挽、玉葱、人参、白菜、もやし、塩、コンソメ さつまいも、人参、玉葱、ウインナー、油、塩、醤油 ヨーグルト	昆布おにぎり スライスりんご	米、昆布佃煮 りんご
6	20	金	軟飯 鮭の味噌煮 ごま和え すまし汁	米 鮭、砂糖、みりん、味噌 キャベツ、人参、白ごま、砂糖、醤油 かぶ、葉、長葱、人参、だし、塩、醤油	豆腐ドーナツ いちご	ホットケーキミックス粉、絹豆腐、卵 油、砂糖 いちご
7	21	土	軟飯 そぼろ煮 千草煮 味噌汁	米 豚挽、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、油揚げ、だし、砂糖、醤油 若布、玉葱、人参、だし、味噌	軟飯 煮奴 里芋炒め	米 豆腐、コンソメ、砂糖、醤油 里芋、人参、玉葱、油、塩、醤油
23	月		軟飯 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、生姜、片栗粉 醤油、砂糖、みりん 青梗菜、人参、なめ茸 南瓜、玉葱、だし、味噌	ポテトマフィン 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 マヨネーズ、塩、卵、ハム、玉葱、じゃが芋 白菜、人参、コンソメ、塩
10	24	火	煮込みうどん さつまいもの煮物 味噌炒め	うどん、人参、長葱、若布、だし、塩、醤油 さつまいも、だし、砂糖、醤油 豚挽、にら、キャベツ、玉葱、人参、油、砂糖 醤油、味噌、片栗粉	焼きおにぎり いちご	米、かつお節、醤油 いちご
11	25	水	軟飯 たらの磯辺煮 里芋の煮物 味噌汁	米 たら、青のり、みりん、醤油 里芋、人参、砂糖、醤油、だし ほうれん草、玉葱、しめじ、だし、味噌	軟飯 豚の野菜煮 南瓜ソーテー	米 豚挽、人参、かぶ、葉、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、油、塩、醤油
12	26	木	食パン クリーム煮 フレンチサラダ 野菜スープ	食パン マカロニ、鶏挽、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ツナ、もやし、人参、水菜、醤油 じゃが芋、玉葱、コンソメ、塩	そぼろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、だし、味噌
13	27	金	軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖 醤油、白ごま 小松菜、長葱、だし、味噌	ヨーグルトケーキ スライスりんご	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、ヨーグルト りんご
14	28	土	軟飯 肉豆腐 和えもの 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、人参、白菜、油、だし 醤油、砂糖 ブロッコリー、人参、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	軟飯 たらの松前煮 茄子の炒め煮	米 たら、だし、砂糖、醤油、みりん なす、人参、油、醤油、みりん
16	30	月	軟飯 そぼろ炒め じゃが芋のバター醤油煮 味噌汁	米 豚挽、卵、もやし、人参、ほうれん草、ごま油、酢 醤油、砂糖、塩、白ごま じゃが芋、人参、バター、醤油、砂糖 なめこ、玉葱、人参、だし、味噌	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、いちごジャム 南瓜、玉葱、人参、コンソメ、塩
17	31	火	軟飯 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ、塩 里芋、玉葱、万能葱、だし、味噌	卵がゆ 味噌汁 バナナ	米、卵、人参、玉葱、だし、塩、醤油 にら、人参、玉葱、だし、味噌 バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。