

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

1月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

日付	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	
昼食	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	カレーうどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレイ) 無塩バター 小麦粉 塩 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ▲しめじ ●味噌 さば節	2-5歳児 お弁当	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油 ゼリー ももゼリー 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレイ ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩 おかか煮 ■こんにゃく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 酒 塩 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲ニラ ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	ドライカレー ■米 ▲玉ねぎ ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油 マカロニサラダ ▲人参 ▲きゅうり ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢
	おやつ	0歳	きな粉南瓜 紫芋せんべい	黒糖 豆乳蒸しパン (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	チーズ 野菜入りせんべい	オレンジ あられ	りんごケーキ (小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	みかん ペビーせんべい	きつねおにぎり (米 薄揚げ 砂糖 ごま こい口しょうゆ) 2歳~昆布	バナナ かぼちゃポーロ	りんご ハイハイ	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	オレンジ 紫芋せんべい	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)
1歳		きな粉南瓜 ぼたぼた焼き	チーズ ふがし		オレンジ あられ	みかん ソフトせんべい塩味		バナナ 野菜スティック		りんご ベジタブルせん	オレンジ ミレービスケット			
2歳		きな粉南瓜 ぼたぼた焼き	チーズ ふがし		オレンジ あられ	みかん ソフトせんべい塩味		バナナ 野菜スティック		りんご ベジタブルせん	オレンジ ミレービスケット			
3-5歳		きな粉南瓜 ぼたぼた焼き	チーズ 源氏パイ		オレンジ あられ	みかん ソフトせんべい塩味		バナナ 野菜スティック		りんご きかん棒	オレンジ ミレービスケット			
0-5歳		お茶	お茶		牛乳	牛乳		お茶		牛乳	牛乳		牛乳	
栄養素	エネルギー	515Kcal	587Kcal	582Kcal	604Kcal	565Kcal	617Kcal	556Kcal	572Kcal	532Kcal	526Kcal	568Kcal	549Kcal	586Kcal
	たんぱく質	18.1g	17.3g	25.1g	32.8g	21.2g	25.5g	23.9g	26.7g	12.7g	13.0g	16.9g	18.5g	17.1g
	脂質	7.2g	15.9g	15.4g	23.0g	15.6g	12.5g	12.1g	14.2g	12.4g	16.8g	15.0g	14.8g	22.2g
	炭水化物	76.9g	91.7g	55.0g	57.7g	82.2g	89.5g	84.2g	69.3g	68.2g	78.0g	65.6g	84.8g	77.4g
	食塩相当量	2.5	3.3g	1.2g	1.9g	2.0g	2.2g	3.0g	1.9g	2.1g	1.9g	1.7g	1.6g	1.3g

