

※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(木) | 5日(金) | 6日(土) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | |
|-----|---|---|---|--|--|--|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 昼食 | チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 | 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 さつま芋の ツナサラダ | ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こいロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 塩 | わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うすロしょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩 | ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うすロしょうゆ 酢 油 塩 | 鶏うどん ■うどん(乾麺) ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うすロしょうゆ こいロしょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 | ご飯 ■米 ホッケのフライ ●ホッケ (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにやく ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 | ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにやく うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うすロしょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節 | ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こいロしょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うすロしょうゆ 酢 ごま油 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ | ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うすロしょうゆ 生姜 にんにく 酒 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うすロしょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | パン ■ロールパン ▲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 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うすロしょうゆ 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 | 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 | ご飯 ■米 鮭の野菜あんかけ ●鮭 (0歳カレイ) ▲人参 ▲小松菜 ▲なめこ 小麦粉 さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 片栗粉 酒 塩 油 土佐煮 ▲たけのこ ●花かつお さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 酒 かす汁 ▲人参 ■こんにやく ▲白菜 ●豚肉 ■里芋 ▲大根 ▲牛蒡 ●ソフト豆腐 ▲ねぎ ●タケヤ味噌 さば節 油 | |
| | 海藻サラダ ▲コーン ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ) | さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう 春雨スープ ●豚肉 ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うすロしょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒 | かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うすロしょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節 2-5歳児 お弁当日 | 南瓜の天ぷら ▲南瓜 小麦粉 塩 油 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●麩 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節 | 炊き合わせ ▲人参 ●高野豆腐 さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節 |
| おやつ | 0歳 | きつねおにぎり (米 薄揚げ 砂糖 ごま こいロしょうゆ) 2歳~昆布 | スティックチーズ かぼちゃポーロ | オレンジ ハイハイ | バナナ 紫芋せんべい | りんご煮 野菜入りせんべい | 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) | 牛蒡サンド (食パン 牛蒡 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 塩 うすロしょうゆ) | みかん あられ | 南瓜マッシュ (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳) | オレンジ ベビーせんべい | 雑炊 (米 人参 椎茸 鶏肉 大根 白菜 薄揚げ ねぎ 酒 さば節 みりん 塩 うすロしょうゆ) | 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) | ヨーグルト(みかん缶) かぼちゃポーロ |
| | 1歳 | | スティックチーズ ぼたぼた焼き | オレンジ ふがし | バナナ 野菜スティック | りんご アスパラガス | | | みかん ミレービスケット | | オレンジ ソフトせんべい塩味 | | | ヨーグルト(みかん缶) ベジタブルせんべい |
| | 2歳 | | スティックチーズ ぼたぼた焼き | オレンジ ふがし | バナナ 野菜スティック | りんご アスパラガス | | | みかん ミレービスケット | | オレンジ ソフトせんべい塩味 | | | ヨーグルト(みかん缶) ベジタブルせんべい |
| | 3-5歳 | | スティックチーズ ぼたぼた焼き | オレンジ 源氏パイ | バナナ 野菜スティック | りんご きかん棒 | | | みかん ミレービスケット | | オレンジ ソフトせんべい塩味 | | | ヨーグルト(みかん缶) 集中カウの花あげ |
| | 0-5歳 | | お茶 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 牛乳 |
| 栄養素 | エネルギー | 524Kcal | 574Kcal | 554Kcal | 574Kcal | 559Kcal | 573Kcal | 564Kcal | 542Kcal | 564Kcal | 558Kcal | 591Kcal | 552Kcal | 515Kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 27.3g | 23.8g | 21.5g | 24.0g | 30.8g | 24.2g | 25.4g | 18.8g | 26.0g | 26.5g | 17.1g | 26.9g |
| | 脂質 | 11.3g | 18.8g | 14.1g | 16.0g | 14.0g | 14.9g | 17.7g | 11.0g | 20.6g | 19.1g | 17.0g | 22.2g | 9.5g |
| | 炭水化物 | 96.5g | 61.4g | 59.6g | 77.6g | 68.8g | 84.9g | 82.8g | 66.7g | 83.7g | 65.0g | 89.3g | 77.4g | 69.6g |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 1.4g | 1.9g | 2.4g | 1.9g | 3.3g | 2.4g | 2.2g | 2.0g | 1.7g | 1.5g | 1.3g | 1.6g |

《今月の旬の食材》カリフラワー ブロッコリー ほうれん草 小松菜 白菜 さつま芋 大根 みかん りんご