2023年

1月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	日	ちらし寿司 五目汁(かぶ) のし鶏 みかん	牛乳 白玉フルーツあんみつ	かまぼこ・しらす干し カニ風味フレーク・錦糸卵 油揚げきざみ・鶏ひき肉・卵 淡色辛みそ・牛乳・こしあん	米・砂糖・パン粉・油・白いりごま 白玉団子	乾しいたけスライス・かんぴょう レンコンスライス・にんじん・糸みつば かぶ・小松菜・かぶ・長ネギ・しょうが あおのり・みかんS・粉寒天 白桃缶4号缶・みかん缶2号缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.7
2	月	親子丼 わかめスープ なます風和え物 フルーツヨーグルト	牛乳 紅芋ちんすこう	鶏もも皮なしコマ・卵・ロースハム プレーンヨーグルト・牛乳	米・砂糖・白いりごま・小麦粉 紫いもの粉・油	たまねぎ・糸みつば・カットわかめ きくらげ・かぼちゃスライス・コーン 長ネギ・大根・にんじん・きゅうり パイン缶3号缶・みかん缶2号缶 黄桃缶2号缶・バナナ	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.5
3	火	ご飯　コンソメスープ 鮭のトマトチーズ焼き ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 おもちドーナツ	ベーコンスライス・さけ切り身50g パルメザンチーズ カニ風味フレーク・牛乳	米・オリーブ油・マヨネーズ 白玉粉・砂糖・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん コーン・セロリ・ブロッコリー・みかんS	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.9
4	水	ご飯　みそ汁 肉豆腐 ツナマカロニサラダ りんご	牛乳 スイートポテト	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・焼き豆腐 ツナ・牛乳・生クリーム・卵黄	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいもダイス 食塩不使用バター・黒いりごま	キャベツ・にんじん・長ネギ・たまねぎ えのきたけ・きゅうり・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 1.3
5	木	ご飯　ワンタンスープ 油淋鶏　春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	鶏ひき肉・鶏もも50g ロースハムスライス・牛乳	米・わんたんの皮・ごま油 白いりごま・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・春雨 ホットケーキミックス・イチゴジャム	はくさい・にんじん・長ネギ・しょうが きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.0
6	金	ご飯 コロコロ野菜のスープ ミートローフホワイトソース コールスロー　バナナ	牛乳 りんごのチーズケーキ	ウインナー・豚ひき・牛乳・卵 ロースハムスライス クリームチーズ	米・チルドポテト・パン粉 マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・たまねぎ ピーマンスライス・しめじ・コーン ばなな・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.5
7	土	七草ふりかけ混ぜご飯 みそ汁 さばの竜田揚げのり風味 ヨーグルトババロア(ブルーベリ	牛乳 米粉ブラウニー	鶏もも皮なしコマ・糸かつお 淡色辛みそ・さば切り身50g・牛乳 木綿豆腐	米・油・白いりごま・かたくり粉 揚げ油 ババロアの素ヨーグルト味 ぶるーベりージャム・米粉・三温糖	ほうれんそう・大根・かぶ・かぶ にんじん・みずな・しゅんぎく・とうがん カットわかめ・長ネギ・しょうが・あおのり ブルーベリー	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 1.4
8	日	ご飯　みそ汁 焼きコロッケ ほうれん草のバター炒め りんご	牛乳 ホールケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ・豚ひき ロースハムスライス・牛乳 生クリーム	米・チルドポテト・パン粉・油 食塩不使用バター・小麦粉・砂糖	かぼちゃスライス・かぶ・かぶ・たまねぎ いんげん・ほうれんそう・コーン にんじん・リンゴ・みかん缶詰・白桃缶	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.4
9	月	あんかけ焼きそば 豆腐スープ アセロラゼリー	牛乳 あずきと栗のパウンドケーキ	豚もも肉スライス・カットいか 木綿豆腐・豚ひき・牛乳・卵 調製豆乳	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・小麦粉・油・栗甘露煮	はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし コーン・えのきたけ・青ねぎ・しょうが 粉寒天	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.1
10	火	ご飯　吉野汁 赤魚のみそマヨ焼き 小松菜の納豆和え キウイフルーツ	牛乳 豆腐ナゲット	油揚げきざみ・赤魚切身50g 淡色辛みそ・挽きわり納豆 しらす干し・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・チルドポテト・かたくり粉 マヨネーズ・揚げ油	大根・長ネギ・小松菜・キウイフルーツ たまねぎ	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.5
11	水	えびバターカレー レタスの塩昆布サラダ いちごババロア	牛乳 豆乳もち	むきえび・牛乳・Ca入り豆乳 きな粉	米・チルドポテト 食塩不使用バター・ごま油 白いりごま ババロアの素ストロベリー いちごソース・かたくり粉・砂糖 黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう ホールトマト缶1号缶・りんご・レタス カリフラワー・アスパラガス・コーン 塩昆布	エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.5
12	木	ご飯　玉ねぎスープ 鶏唐バーベキュー風味 白菜サラダ　オレンジ	牛乳 オレンジキャロットケーキ	鶏もも50g・カニ風味フレーク・ツナ 牛乳・卵	米・かたくり粉・揚げ油・白いりごま 白すりごま・マヨネーズ・砂糖 ごま油・小麦粉・油	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ にんじん・しょうが・はくさい・きゅうり トマト・オレンジ・にんじんピューレ オレンジジュース	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 0.9
13	金	コッペパン・ジャム 野菜スープ 白身魚のりんごソースがけ レンコンサラダ　バナナ	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	ベーコンスライス メルルーサ切り身50g・ツナ・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	コッペパン50g・マーマレード・米粉 油・砂糖・食塩不使用バター マヨネーズ・米	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・りんご レンコンスライス・キャベツ・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 2.0
14	土	ご飯　和風野菜スープ あじのさんが風味パン粉焼き 人参しりしり りんご	牛乳 バナナクレープ	あじ50g・淡色辛みそ・ツナ・卵 牛乳・ホイップクリーム	米・ごま油・白すりごま・パン粉 砂糖・マヨネーズ・油 クレープの皮	長ネギ・ほうれんそう・大根 乾しいたけスライス・しょうが レンコンスライス・レモン・にんじん ピーマンスライス・もやし・リンゴ バナナ	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 1.3
15	日	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかかなめ茸和え キウイフルーツ	牛乳 あんチーズトースト	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・糸かつお 牛乳・ゆであずき2号缶 ミックスチーズ	米・チルドポテト・砂糖・油 食パン30g・食塩不使用バター	絹さや・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン なめ茸・ゴールドキウイ	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.9
16	月	鶏とごぼうの炊き込みご飯 みそ汁　ぶりのおろし煮 若菜とカリフラワーの酢の物 オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏もも皮なしコマ・木綿豆腐 淡色辛みそ・ぶり切り身50g カニ風味フレーク・しらす干し・牛乳 ウインナー	米・かたくり粉・油・砂糖 白いりごま・ホットケーキミックス 揚げ油	にんじん・ごぼう・なめこ・長ネギ だいこんおろし・しょうが・青ねぎ カットわかめ・カリフラワー・きゅうり オレンジ	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.3
17	火	ご飯　わかめスープ プルコギ風炒め 春雨の中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 たぬきおにぎり	木綿豆腐・豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油・春雨・揚げ玉	カットわかめ・長ネギ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマンスライス きゅうり・キウイフルーツ・小松菜 あおのり	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 1.8
18	水	けんちんうどん さばの磯辺揚げ みかんゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なしコマ・さば切り身50g 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	うどん冷凍・さといも・砂糖・ごま油 てんぷら粉・揚げ油 ホットケーキミックス・三温糖	大根・ごぼう・にんじん・長ネギ あおのり・みかん缶詰・粉寒天	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.8
19	木	ご飯　豚汁 たらのコーンマヨネーズ焼き キャベツのごま和え りんご	牛乳 お好み焼き	豚肩ロース肉スライス 油揚げきざみ・淡色辛みそ たら切り身50g・牛乳・ツナ 糸かつお	米・油・マヨネーズ・砂糖 黒すりごま・小麦粉	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ たまねぎ・コーン・キャベツ・もやし 小松菜・リンゴ・あおのり	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.6
20	金	シーフードピラフ ジュース えびフライとヒレカツ コロコロサラダ　バナナ	牛乳 クレープ(いちご)	シーフードミックス 尾付き伸ばし海老・豚ヒレ肉40g 卵・牛乳	米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・白すりごま フレンズクレープ	ミックスベジタブル・たまねぎ 飲む野菜と果実グレープ味・きゅうり コーン・にんじん・むきえだまめ・ばなな	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.3
21	土	ご飯 厚揚げと野菜のみそ汁 チキン南蛮 ひじきの和え物　オレンジ	牛乳 クッキー	厚揚げ・淡色辛みそ・鶏もも50g 牛乳・卵	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・白すりごま・油 食塩不使用バター	かぼちゃスライス・長ネギ・ほうれんそう ごぼう・レモン・たまねぎ・きゅうり 干しひじき・キャベツ・にんじん・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 637 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 1.5
22	日	ご飯 野菜と豆腐のスープ すき焼き風煮 白菜の磯和え　みかん	牛乳 サモサ	木綿豆腐・牛もも肉スライス 焼き豆腐・牛乳	米・かたくり粉・砂糖・チルドポテト 餃子の皮・揚げ油	はくさい・しめじ・長ネギ・しゅんぎく にんじん・えのきたけ・きゅうり・コーン 刻みのり・みかんS・たまねぎ	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.1
23	月	甘辛そぼろにゅうめん たらの天ぷらカレー風味 かぼプロソテー　りんご	牛乳 ココア蒸しパン	豚ひき・たら切り身50g ベーコンスライス・牛乳・調製豆乳	そうめん・油・砂糖・てんぷら粉 揚げ油・小麦粉	たまねぎ・しょうが・みずな・もやし 青ねぎ・かぼちゃスライス・ブロッコリー リンゴ	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.9
24	火	ご飯　みそ汁 肉じゃが れんこんサラダ キウイフルーツ	牛乳 パイナップルスコーン	淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス カニ風味フレーク・牛乳	米・さといも・チルドポテト・油・砂糖 マヨネーズ・小麦粉・オリーブ油	いんげん・乾しいたけスライス カットわかめ・にんじん・たまねぎ グリンピース・レンコンスライス・しめじ きゅうり・キウイフルーツ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.8
25	水	ご飯 チンゲン菜の中華スープ 回鍋肉　きのこサラダ りんご	牛乳 なんちゃって肉まん	豚もも肉スライス・牛乳・豚ひき	米・ごま油・砂糖・白いりごま 食パン	チンゲン菜・にんじん・まいたけ キャベツ・ピーマンスライス・長ネギ しょうが・エリンギ・えのきたけ・きゅうり コーン・リンゴ・たけのこ 乾しいたけスライス	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.9
26	木	食パン・りんごジャム まめぴよイチゴ味 鶏肉の照り焼き 大根とツナのマカロニサラダ バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	まめぴよイチゴ味・鶏もも50g・ツナ 牛乳・ベーコンスライス	食パン50g・りんごジャム・砂糖 かたくり粉・油・マカロニ マヨネーズ・春巻の皮 チルドポテト・揚げ油	しょうが・大根・にんじん・きゅうり ばなな	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.1
27	金	ご飯　すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物　みかん	牛乳 かぼちゃケーキ	絹ごし豆腐・さけ切り身50g 赤色辛みそ・油揚げきざみ だいず水煮・牛乳・卵	米・砂糖・食塩不使用バター ごま油・ホットケーキミックス	小松菜・にんじん・えのきたけ・キャベツ ピーマンスライス・干しひじき・みかんS かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.9
28	土	ビビンバ丼 わかめとかにかまのスープ フルーツゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	豚ひき・鶏ひき肉・錦糸卵 カニ風味フレーク・牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま油・白すりごま 白いりごま・クールゼリーの素 マカロニ	しゅんぎく・もやし・にんじん・エリンギ カットわかめ・大根・きゅうり・長ネギ りんご缶詰・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.8
29	日	ご飯　わかめスープ 白身魚の酢豚風 もやしとしらすのナムル オレンジ	牛乳 いももち(北海道)	木綿豆腐・たら切り身50g しらす干し・牛乳	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・黒すりごま・ごま油 チルドポテト・食塩不使用バター	カットわかめ・きくらげ・にんじん 長ネギ・たまねぎ・ピーマンスライス たけのこ水煮・もやし・えのきたけ ほうれんそう・オレンジ	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 1.9
30	月	ハヤシライス まめぴよココア味 大根のサラダ ピーチゼリー	牛乳 カルピスマフィン	牛もも肉スライス まめぴよココア味 ロースハムスライス・牛乳 絹ごし豆腐・カルピス	米・油・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ピーチゼリーの素 ホットケーキミックス	たまねぎ・大根・にんじん・キャベツ 白桃缶	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.2
31	火	ご飯　呉汁(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) 小松菜のしらすおろし和え オレンジ	牛乳 芋ようかん	だいず水煮・油揚げきざみ 淡色辛みそ・おから・卵 しらす干し・牛乳	米・さといも・チルドポテト・小麦粉 揚げ油・さつまいもペースト・砂糖	大根・にんじん・長ネギ 乾しいたけスライス・たまねぎ・小松菜 だいこんおろし・オレンジ・粉寒天	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 9.2 食塩相当量(g) 1.4

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
611 kcal	23.7 g	18.9 g	87.0 g	231 mg	2.2 mg	203 μgRAE	0.35 mg	0.40 mg	30 mg	4.5 g	1.7 g

仕入状況によりメニューが変更する場合があります