

1月 給食献立表

令和6年

朱瀬児

日	曜	午前基	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	朱瀬児
4日	木	飲み物 お菓子	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー オニオンスープ みかん缶	牛乳 きな粉お惣ラスク	豚小間・粉チーズ・普通牛乳 きな粉	お菓子・米 じゃがいも人参ミックス 上白糖・薄力粉・卵黄 小町粉・無塩バター	たまねぎ・さやいんげん コーン冷凍・みかん缶【調度】	飲み物・水・コンソメ トマトチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 15.3 12.4 178 1.7 1.4
5日	金	飲み物 お菓子	ごはん 松風焼き 芋きんとん 花魁のすまし汁 ピーチゼリー	牛乳 七草がゆ風	豚ひき肉・みそ・スキムミルク 普通牛乳・鶏もも	お菓子・米・卵黄 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・花魁 ピーチゼリー	たまねぎ・青のり・ほうれんそう 七草がゆ	飲み物・しょうゆ・料理酒 水・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	508 19 11.8 183 2.2 1.1
6日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 カレーポテト みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジゼリー	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	豚もも・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 卵黄 じゃがいも人参ミックス オレンジゼリー・薄力粉 黒ごま	グリンピース冷凍・たまねぎ かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・料理酒 水・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 19 13.1 213 2.7 1.1
9日	火	飲み物 お菓子	みそ豚丼 えだまめポテトサラダ 中華風コンソメスープ パイナップル缶	牛乳 ホットケーキ(いちごジャム)	豚小間・みそ・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 卵黄・上白糖 じゃがいも人参ミックス マヨネーズ・かたくり粉 いちごジャム	たまねぎ・えだまめ スイートコーン缶詰 パイナップル缶詰	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・水・食塩 鶏ガラスープ・鰹節 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	523 19.2 13.9 228 1.5 1.1
10日	水	飲み物 お菓子	食パン バーベキューチキン コールスローサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・人参) アップルゼリー	牛乳 たご焼き風おにぎり	豚もも・普通牛乳 かつお節り	お菓子・食パン・上白糖 卵黄・アップルゼリー・米	キャベツ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・青のり	飲み物・トマトチャップ 牛乳・コンソメ・鰹節・食塩 水・スポン・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	411 18.1 11.2 174 2.3 1.7
11日	木	飲み物 お菓子	ごはん スペイン風オムレツ かぼちゃのホットサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 熊もち風クッキー	ツナ缶・卵・卵黄・豆乳 みそ・普通牛乳	お菓子・米・卵黄 上白糖・無塩バター 薄力粉	ほうれんそう・たまねぎ かぼちゃ・にんじん・バナナ	飲み物・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	513 14.4 18.6 179 1.9 1.1
12日 26日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん ぶりの煮つけ 豚汁 ピーチゼリー	牛乳 お豆腐ブラウニー	ぶり・豚小間・みそ 普通牛乳・水揚げ豆腐・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・卵黄 ピーチゼリー	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ しょうゆ・みりん・だし ベーキングパウダー ビュアココア	飲み物・ゆかり・しょうゆ しょうが・みりん・だし ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	444 18.4 18.2 182 2 0.8
13日 27日	土	飲み物 お菓子	ごはん 白煮と鶏だんごの洋風煮 さきみのごまドレサラダ オレンジ	牛乳 グレープゼリー	豚ひき肉・絹ごし豆腐 さきみ・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 すり白ごま・上白糖 卵黄・マヨネーズ・グレープゼリー	はちみつ・ぶなしめじ・ごま油 にんじん・オレシジ	飲み物・食塩・料理酒 コンソメ・鰹節・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	349 18.3 10.3 160 4 0.8
15日 29日	月	飲み物 お菓子	ごはん のりから揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・ねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ソイコアブリソ	豚もも・高揚げ・高野豆腐 みそ・コーン・スキムミルク 普通牛乳・豆腐・豆乳 ゼラチン	お菓子・米・かたくり粉 卵黄・上白糖 ブルーベリージャム	青のり・切干しだいこん にんじん・グリンピース冷凍・ねぎ	飲み物・料理酒・食塩 しょうが・だし・みりん しょうゆ・ビュアココア・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 20 17 234 2.1 1
16日	火	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 三色サラダ かぶとチキンの中華スープ りんご	牛乳 ドーナツ	水揚げ豆腐・豚ひき肉・みそ 鶏もも・普通牛乳・牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・マヨネーズ 薄力粉・卵黄	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・かぶ・りんご	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ・鰹節・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 18.3 19.1 234 2.1 1.2
17日 31日	水	飲み物 お菓子	野菜たっぷりラーメン 焼き豚風 トマトとしらすの和え物 青りんごゼリー	牛乳 おかかチーズお焼き	豚小間・しらすし 普通牛乳・ゼラチン かつお節り	お菓子・中華めん・ごま油 上白糖・白ごま 青りんごゼリー・米	ねぎ・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・トマト	飲み物・鶏ガラスープ・鰹節 食塩・しょうゆ・料理酒 しょうが・水・みりん おろしにんにく・鰹節	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	420 17.7 9.7 182 2.3 2.1
18日	木	飲み物 お菓子	ごはん めかじきの変わり焼き マカロニソテー 根菜ミネストローネ みかん	牛乳 きな粉お惣ラスク	めかじき・普通牛乳・きな粉	お菓子・米 乾燥マッシュポテト マヨネーズ・卵黄・バター 無塩バター・上白糖 小町粉	キャベツ・ごぼう・にんじん たまねぎ・みかん	飲み物・食塩・料理酒 パセリ・水・コンソメ トマトチャップ・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 16.8 15.7 163 1.4 0.7
19日	金	飲み物 お菓子	カレーライス ほうれん草のツナサラダ 青りんごゼリー	牛乳 グレープゼリー	豚小間・スキムミルク・牛乳 普通牛乳・ツナ缶	お菓子・米・じゃがいも・卵黄 無塩バター・薄力粉 白ごま・青りんごゼリー	にんじん・たまねぎ ほうれん草	飲み物・しょうゆ・水・コンソメ トマトチャップ・中華ソース 食塩・鰹節	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	412 12.4 12.3 177 5.1 0.9
20日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 カレーポテト みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 オレンジゼリー	豚もも・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 卵黄・じゃがいも	にんじん・グリンピース冷凍 たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうが・カレー粉・食塩 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	375 16.5 8.8 143 1.3 1
22日	月	飲み物 お菓子	納豆チャーハン チンゲン菜のおかか和え 春雨スープ(春雨・わかめ) グレープゼリー	牛乳 黒糖ちんすこう	豚ひき肉・焼きわり納豆 かつお節り・普通牛乳	お菓子・米・ごま油 普通牛乳・グレープゼリー 薄力粉・黒砂糖・上白糖 卵黄	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・カボチャ	飲み物・鶏ガラスープ・鰹節 しょうゆ・食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	375 18.5 8.6 143 1.3 1
23日	火	飲み物 お菓子	みそ豚丼 えだまめポテトサラダ 中華風コンソメスープ パイナップル缶	牛乳 ホットケーキ(いちごジャム)	豚小間・みそ・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 卵黄・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・えだまめ スイートコーン缶詰 パイナップル缶詰	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・水・食塩 鶏ガラスープ・鰹節 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	518 19.2 13.9 225 1.5 1.1
24日	水	飲み物 お菓子	食パン バーベキューチキン コールスローサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) アップルゼリー	牛乳 たご焼き風おにぎり	豚もも・普通牛乳 かつお節り	お菓子・食パン・上白糖 卵黄・アップルゼリー・米	キャベツ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・青のり	飲み物・トマトチャップ 牛乳・コンソメ・鰹節・食塩 水・スポン・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 17.9 11.2 174 2.4 1.7
25日	木	飲み物 お菓子	ごはん スペイン風オムレツ かぼちゃのホットサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 2色クッキー	ツナ缶・卵・卵黄・豆乳 みそ・ヨーグルト・マスカット	お菓子・米・卵黄 上白糖・無塩バター 薄力粉	ほうれんそう・たまねぎ かぼちゃ・にんじん・バナナ	飲み物・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 13.8 15.1 214 8.3 1.1
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 三色サラダ かぶとチキンの中華スープ りんご	牛乳 オレンジゼリー	水揚げ豆腐・豚ひき肉・みそ 鶏もも・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・かぶ・りんご	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ・鰹節・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	391 16.4 13.1 173 1.8 1

※食べにくい食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。