



令和3年1月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
04 月	22 金	昼食 ふりかけご飯(卵ふりかけ) みそ汁 ハンバーグ(さつまい芋添え) ブロッコリーのごま和え もも缶	米 焼ふ さつまい芋、砂糖 ごま和えの素	卵ふりかけ みそ ハンバーグ ちくわ	ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン もも缶	エネルギー 453KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 13.6g カルシウム 233mg
		午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム		牛乳 ソフトシュークリーム		
05 火	20 水	昼食 御飯 みそ汁 白身魚のケチャップ煮(キャベツ添え) 白菜とハムのサラダ パイン缶	米 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング、マヨネーズ	みそ メルルーサ ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ 白菜、コーン、人参 パイン缶	エネルギー 400KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 10.0g カルシウム 136mg
		午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
06 水	19 火	昼食 カレーライス わかめスープ かぼちやのコロコロサラダ マスカットゼリー	米、じゃがいも、油、ルウ マヨネーズ	豚肉 わかめ ハム マスカットゼリー	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく コーン かぼちや、きゅうり、人参	エネルギー 477KCal たんぱく質 11.7g 脂 質 15.5g カルシウム 127mg
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(りんご)	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵	りんご	
07 木	七 草	昼食 葉飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 フルーツカクテル缶	米、ごま 片栗粉、油、砂糖 砂糖	しらす干し みそ、油揚げ 鶏もも肉 高野豆腐、さつまい芋	大根(葉) 白菜、人参 しょうが 人参、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶	エネルギー 409KCal たんぱく質 16.4g 脂 質 12.7g カルシウム 139mg
		午後おやつ 麦茶 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	卵、鶏挽肉、かつお節、青のり	キャベツ	
08 金	21 木	昼食 ロールパン(いちごジャム) 冬野菜のシチュー 大根とツナのあえ物 バナナ	ロールパン じゃが芋、油、シチューの素 マヨネーズ	豆乳、鶏もも肉 ツナ	いちごジャム 玉ねぎ、かぶ、人参、コーン、ブロッコリー 大根、人参、きゅうり バナナ	エネルギー 393KCal たんぱく質 16.5g 脂 質 18.6g カルシウム 212mg
		午後おやつ 牛乳 プリン	砂糖、パイ生地	牛乳 牛乳、プリンの素		
12 火	25 月	昼食 御飯 すまし汁 鮭のフライ ブロッコリーのレモン風味和え フルーツカクテル缶	米 焼ふ 油 油	さけフライ 鶏ささみ	小松菜 ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、人参、レモン果汁 フルーツカクテル缶	エネルギー 403KCal たんぱく質 16.9g 脂 質 9.2g カルシウム 145mg
		午後おやつ 牛乳 さつまい芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳 粉かんでん		
13 水	26 火	昼食 御飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ りんご	米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	みそ 豚肉、シーフードミックス(えび、いか、あさり) ツナ	チンゲン菜、人参、大根 白菜、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、人参 りんご	エネルギー 510KCal たんぱく質 18.3g 脂 質 17.8g カルシウム 135mg
		午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油、カレー粉	牛乳		
14 木	28 木	昼食 焼きそば かき玉汁 もやし中華風和え物 パインヨーグルト	焼きそばめん、油 片栗粉 中華ドレッシング 砂糖	豚肉、青のり 卵 かまぼこ ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草 もやし、人参 パイン缶	エネルギー 450KCal たんぱく質 13.6g 脂 質 16.3g カルシウム 195mg
		午後おやつ 牛乳 お米de国産りんごタルト	お米de国産りんごタルト	牛乳		
15 金	29 金	昼食 御飯 みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 オレンジ	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	みそ 鶏挽肉、豚挽肉、卵、みそ ハム	かぼちや、ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、しょうが 小松菜、人参、コーン オレンジ	エネルギー 405KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 13.3g カルシウム 175mg
		午後おやつ 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース		牛乳 ぶどうゼリーの素 ウエハース		
18 月	月	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のコーン焼き ブロッコリーとひじきのソテー みかん	米 油、米粉 油	みそ、木綿豆腐 鶏もも肉 ベーコン、ひじき	人参、ほうれん草 コーン、クリームコーン ブロッコリー、人参 みかん	エネルギー 400KCal たんぱく質 17.7g 脂 質 15.3g カルシウム 224mg
		午後おやつ 野菜ジュース バリバリチーズ フルーチェ(いちご)		スライスチーズ 牛乳	野菜ジュース フルーチェの素(いちご)	
27 水	お 誕 生 日 給 食	昼食 御飯 みそ汁 鶏のから揚げ(ブロッコリー添え) マカロニサラダ もも缶	米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	みそ、わかめ 鶏もも肉 ハム	玉ねぎ しょうが、にんにく、ブロッコリー 人参、きゅうり もも缶	エネルギー 416KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 10.0g カルシウム 285mg
		午後おやつ ジョア(プレーン) いちごのロールケーキ	小麦粉、砂糖、油	ジョア 牛乳、卵、生クリーム	いちご	

※おやつ 1月11日(月) たべっ子どうぶつ 1月16日(土) ドーナツ 1月23日(土) じっくり蒸しケーキ(いちご) 1月30日(土) カスタードワッフル
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同努力していく所存です。本年もよろしくお願ひいたします。 サンワフーズ(株)かしのみ学園厨房