



1月献立表



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか			きいろ			みどり			その他
	昼食	午後おやつ	体をたくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	米	油	たんぱく質	米	油	たんぱく質	
4 水	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 りんご	マッシュマロおこし	かつおフレーク	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	昆布 人参 わかめ コーン りんご	水	カレー粉 穀物酢 万能つゆ					
5 木	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ さつま芋サラダ チーズ	いちごジャム蒸しパン	味噌 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 チーズ	米 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 いちごジャム	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参	水	万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー					
6 金	【小寒】餅とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます オレンジ	七草粥	鮭 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 オレンジ 小松菜 かぶ	水	万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢					
7 土	中華丼 水菜のスープ もやしの中華和え パナナ	豆乳ゼリーきな粉がけ	豚肉 干しえび 豆乳 きな粉	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 白菜 テンゲン菜 玉ねぎ わかめ 水菜 もやし きゅうり パプリカ パナナ アガー	水	料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢					
10 火	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ なめたけ和え オレンジ	野菜プレツェル 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 なめ菜 テンゲン菜 オレンジ パセリ	水	トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 塩					
11 水	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふるふき大根 りんご	【鏡開き】おしろこ	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 小豆	米 油 砂糖 ごま もち米	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ ほうれん草 大根 りんご	水	こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒					
12 木	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	塩昆布おにぎり	豚ひき肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ ブロッコリー もやし コーン オレンジ 塩昆布	水	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング					
13 金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 厚揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なら しょうが ほうれん草 キャベツ パナナ	水	こいくちしょうゆ みりん					
14 土	豚丼 味噌汁 白菜のごま和え みかん	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき草 白菜 テンゲン菜 みかん	水	料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ					
16 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ パナナ	チーズパイ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ バイシット	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり パナナ	水	万能つゆ みりん 塩					
17 火	玄米入りご飯 コンソメスープ パンピンクオムレツ キャベツとささみのマリネ りんご	オレンジゼリー	鶏卵 ベーコン 鶏肉	米 玄米 砂糖 無塩バター 油	えのき草 コーン 小松菜 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ りんご オレンジジュース アガー	水	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢					
18 水	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 手作りなめたけ和え パナナ	肉まん風カップ蒸しパン	味噌 さば 豚ひき肉	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめ菜 テンゲン菜 しょうが 白菜 小松菜 人参 えのき草 パナナ なら	水	こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー パナナ なら					
19 木	カレーうどん 野菜炒め ジャムヨーグルト	わかめおにぎり	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし コーン りんごソース わかめご飯の素	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素						
20 金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 さつま芋 砂糖	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん 寒天	水	万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん					
21 土	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ	シュガートースト 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ しめじ テンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	水	こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢					
23 月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら チーズ	ほうれん草の和風スパゲ ティ	味噌 豚肉 焼き竹輪 チーズ	米 さつま芋 油 片栗粉 薄力粉 スパゲティ	昆布 干しいたけ わかめ なら 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水	万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 塩					
24 火	ご飯 味噌汁 チキンミートボール 大根のマヨ和え オレンジ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 テンゲン菜 人参 オレンジ	水	塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー					
25 水	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 きび 黒米 ごま油 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 南瓜 長ねぎ しょうが にんにく ひじき 人参 小松菜 りんご パセリ	水	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 塩					
26 木	ご飯 コンソメスープ たらとほうれん草の豆乳クリームグラタン フレンチサラダ パナナ	味噌焼きおにぎり	たら 豆乳 味噌	米 さつま芋 薄力粉 油 パン粉 砂糖	かぶ 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ コーン パナナ	水	チキンスープの素 塩 穀物酢 みりん					
27 金	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 干しえび 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 車麩 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 切干大根 水菜 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 白菜 オレンジ	水	万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア					
28 土	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨と野菜のサラダ みかん	かぼちゃ茶巾 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	もやし しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり みかん 南瓜	水	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ					
30 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え りんご	コーンフレーククッキー 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 マーマレード 薄力粉 砂糖 油 コーンフレーク	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 人参 わかめ りんご	水	こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー					
31 火	あんかけうどん ポテトサラダ チーズ	ケチャップライス 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ コーン ビーマン	塩 こいくちしょうゆ 水 トマトケチャップ チキンスープの素						

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

項目	今月の平均給与栄養量				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	595	20.8	17.2	258	1.5
平均量	609	21.3	18.1	219	1.5
目標量	492	17.2	14.2	215	1.4
平均量	492	17.4	15	179	1.2

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。