

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	元旦					 牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。	
2	木							
3	金							
4	土	ツナいりカレーライス にんじんのごまマヨネーズ ちゅうかさスープ バナナ	ぎゅうにゅう こくとう むしパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、黒砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、生わかめ、まいたけ		
5	日							
6	月	ざっこくまいごはん さわらのいそべやき キウイフルーツ キャベツのわふうマヨサラダ はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ウインナー ロール	コッペパン、米、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、強化米、きび(精白粒)、油、ごま油	牛乳、さわら、ウインナー、米みそ(甘みそ)、鶏ささみ	キャベツ、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、あおのり		
7	火	※せきはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしのもの ※ななくさじる ゼリー	ぎゅうにゅう ※くりきんとん	もち米、さつまいも、くりの甘露煮、砂糖、水あめ、ごま油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ささげ(乾)、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、もやし、かぶ、だいこん、かぶ・葉、せり、味付けのり		
8	水	ハヤシライス ブロッコリーのちゅうかえ ひじたまスープ みかん	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、片栗粉、オリーブ油、ごま油、油、砂糖	卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏こま肉、ペーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たけのこ(ゆで)、エリンギ、しめじ、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく、みかん		
9	木	バターボール(天然酵母パン) さけのごまソテー かぼちゃのサラダ クリームシチュー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ピラフおにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、すりごま(白)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、ウインナー、ハム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、切りにんじん		
10	金	ごはん たまごピザ ひじきとさといものにも とうふとこんさいのみそしる りんご	むぎちゃ ※しらたま しるこ (鏡開き)	米、さといも、白玉粉、砂糖、ごま油、油	こしあん(生)、木綿豆腐、卵、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、米みそ(甘みそ)、牛乳	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、切りごぼう、糸こんにゃく、エリンギ、ピーマン、ひじき		
11	土	マーボーどうぶどん チンゲンサイのおかかえ もずくスープ バナナ	ぎゅうにゅう シュガー トースト	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ペーコン、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、はくさい、切りにんじん、ねぎ、おきなわもずく(塩蔵塩ゆき)、しょうが		
12	日	成人の日						
13	月							
14	火	なめし かじきのみそマヨネーズやき ほうれんそうのサラダ コンソメスープ みかん	やさしいジュース のりチーズ トースト (天然酵母パン)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、油	かじき、ペーコン、ピザ用チーズ、鶏ささみ、白みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、切りにんじん、焼きのり、みかん		
15	水	コーンごはん チキンカツ きんぴらごぼう あつあげとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、生揚げ、卵、米みそ(甘みそ)	切りごぼう、だいこん、切りにんじん、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく		
16	木	ごもくラーメン じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、うすら卵水素缶、鶏こま肉、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ		

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん さばのみそに もやしのネバネバあえ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖	牛乳、さば、卵、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、無塩バター	りんご、もやし、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
18	土	ツナいりカレーライス にんじんのごまマヨネーズ ちゅうかさスープ バナナ	ぎゅうにゅう こくとう むしパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、黒砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、生わかめ、まいたけ	
19	日						
20	月	ざっこくまいごはん さわらのいそべやき キウイフルーツ キャベツのわふうマヨサラダ はくさいとわかめのみそしる	むぎちゃ ミニミニ にくまん	米、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、強化米、きび(精白粒)、油、ごま油	さわら、豚ひき肉、牛乳、米みそ(甘みそ)、鶏ささみ	キャベツ、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、生わかめ、切り干しだいこん、干ししいたけ、あおのり	
21	火	むぎしらすごはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしのもの かぶとせりのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう ※くりきんとん	米、さつまいも、くりの甘露煮、押麦、砂糖、水あめ、ごま油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、もやし、かぶ、かぶ・葉、せり、味付けのり	
22	水	ハヤシライス ブロッコリーのちゅうかえ ひじたまスープ みかん	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、片栗粉、オリーブ油、ごま油、油、砂糖	卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏こま肉、ペーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たけのこ(ゆで)、エリンギ、しめじ、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく、みかん	
23	木	バターボール(天然酵母パン) さけのごまソテー かぼちゃのサラダ クリームシチュー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ピラフおにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、すりごま(白)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、ウインナー、ハム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、切りにんじん	
24	金	ごはん たまごピザ ひじきとさといものにも とうふとこんさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あんぱん	米、さといも、フランスパン、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ゆであずき缶、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、米みそ(甘みそ)	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、切りごぼう、糸こんにゃく、エリンギ、ピーマン、ひじき	
25	土	マーボーどうぶどん チンゲンサイのおかかえ もずくスープ バナナ	ぎゅうにゅう シュガー トースト	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ペーコン、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、はくさい、切りにんじん、ねぎ、おきなわもずく(塩蔵塩ゆき)、しょうが	
26	日						
27	月	ふゆやさいのそぼろあんかけどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとさやべつのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こうちやの ケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ペーコン、卵、無塩バター	だいこん、にんじん、キャベツ、いちご、ほうれんそう、かぶ、コーン缶、かぶ・葉、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
28	火	なめし かじきのみそマヨネーズやき ほうれんそうのサラダ コンソメスープ みかん	やさしいジュース のりチーズ トースト (天然酵母パン)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、油	かじき、ピザ用チーズ、ウインナー、鶏ささみ、白みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、切りにんじん、焼きのり、みかん	
29	水	コーンごはん チキンカツ きんぴらごぼう あつあげとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、生揚げ、卵、米みそ(甘みそ)	切りごぼう、だいこん、切りにんじん、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく	
30	木	ごもくラーメン じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、うすら卵水素缶、鶏こま肉、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	
31	金	ごはん さばのみそに もやしのネバネバあえ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖	牛乳、さば、卵、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、無塩バター、かつお節	もやし、りんご、はくさい、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	591 kcal	鉄	2.4
	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	231
	脂質	16.8 g	ビタミンC	35
	塩分	2.5 g	食物繊維	4.5

表記→※行事・季節献立
*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



新年あけましておめでとうございます。2020年もおいしい給食とおやつを心がけて行きたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

1月7日の七草汁は、せり・かぶ・大根入ったおなかに優しく、消化にいいすまし汁です。