



# 2021年度 1月 給食献立予定表



認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
4	火	○ 麦ご飯 ゼリー メンチカツ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根 しいたけ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	 <p>一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。</p> <p>お正月に食べる「おせち料理」には内容や食べ方には、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。お正月には、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。</p>  <p>&lt;減塩&gt;</p> <p>冬はなべ物を食べる機会が増えます。鍋つゆが薄味だと味気ない。そんな時に、山葵や生姜のすりおろしを少し加えてみてください。風味が豊かになり、美味しくいただけます。</p>  <p>&lt;減塩&gt;</p> <p>今回はゴマの紹介です。園では、鶏や魚の照り焼きにゴマを活用して香ばしさを加えることがあります。薄味でおいしいごま風味の照り焼きになります。</p>
5	水	○ カレーライス 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 いわし	果物 玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも カレールウ 米 押麦	麦茶 ポップコーン ミニゼリー	
6	木	○ 麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ 真だくさん汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう しいたけ	米 押麦 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 マカロニきな粉	
7	金	○ 麦ご飯 ヨーグルト ヒレカツ ブロッコリー わかめのレモン和え 七草スープ	ヨーグルト 豚ヒレ肉 わかめ	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツレモン 大根 かぶ 小松菜 ほうれん草 人参 ねぎ チンゲン菜	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 バナナ	
8	土	○ 焼きそば ウインナー ブロッコリー 野菜スープ ミニゼリー	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	中華蒸麺 ごま油 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
11	火	○ 麦ご飯 お汁粉(さつま芋) 松風焼き 塩昆布和え すまし汁	小豆 鶏ひき肉 みそ 塩昆布 わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸	米 押麦 さつま芋 砂糖 砂糖 ごま パン粉	麦茶 ココアクッキー	
12	水	○ 麦ご飯 果物 白身魚のフライ トマト シルバーサラダ けんちん汁	しいら 豆腐	果物 トマト 人参 きゅうり コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 クリームパン	
13	木	○ 食パン 果物 豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参	食パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロア	
14	金	○ 麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き ブロッコリー ひじき煮 白菜スープ	カラスカレイ ひじき 油揚げ ベーコン	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	
15	土	○ カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも カレールウ 米 押麦	麦茶 せんべい	
17	月	○ うどん かき揚げ ちくわの磯辺揚げ 果物	鶏もも肉 油揚げ	しめじ えのき しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 油 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
18	火	○ 麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁	生鮭 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 プリン	
19	水	○ マーボー豆腐丼 ひじきとツナのサラダ ゼリー 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ ツナ ひじき	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり 大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ	ごま油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 バナナ	
20	木	○ ロールパン ヨーグルト クリスピーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 鶏もも肉 ロースハム	きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜	ロールパン コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ	麦茶 みたらしマカロニ	
21	金	○ 黒米ご飯 果物 さばの香味焼き きんぴらごぼう みそ汁	さば	果物 ねぎ 人参 ごぼう いんげん 大根 玉ねぎ 椎茸	米 黒米 ごま 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 コロッケ	
22	土	○ ツナカレーピラフ ウインナー ブロッコリー 果物 わかめのスープ	ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ブロッコリー	米 押麦	麦茶 源氏パイ	
24	月	○ 麦ご飯 果物 鮭の塩焼き トマト 納豆和え 真だくさん汁	生鮭 納豆 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 ほうれん草 ねぎ 人参 大根 ごぼう	米 押麦 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
25	火	○ ラーメン 金時煮豆 ミニゼリー チーズ	豚もも肉 なんと 金時豆	白菜 もやし 人参 ねぎ たけのこ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン	
26	水	○ 食パン 果物 タンダーチキン トマト ブロッコリーのサラダ 白菜豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム 豆乳 ベーコン	果物 トマト きゅうり 人参 ブロッコリー レモン 玉ねぎ 白菜	食パン 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
27	木	○ 麦ご飯 果物 魚のみそ焼き ブロッコリー れんこんサラダ すまし汁	さわら みそ ロースハム 豆腐 わかめ	果物 ブロッコリー れんこん きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま	麦茶 たご焼き	
28	金	○ ハヤシライス 中華春雨サラダ 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 ロースハム いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり	ハヤシルウ 米 押麦 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
29	土	○ 中華丼 焼ポテト 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	
31	月	○ 麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	さんま 切干大根 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 白菜 しいたけ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 メープルケーキ	

※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	502kcal	22.3g	17.3g	1.7g
幼児	556kcal	24.0g	17.3g	2.0g



