

2022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 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
4 水	○	麦ご飯 いちごのゼリー メンチカツ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉	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 源氏パイ	<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>  <p><減塩> 一段と寒くなり鍋物など温かい料理が美味しく感じられる季節です。鍋つゆが薄味だと物足りない…そんな時に、ゆずの皮や山葵、生姜のすりおろしを少し加えてみてください。 チューブ入りの物もあり使いやすいですよ。薬味をプラスすると風味が豊かになり、美味しくいただけます。</p>  <p><アレルギー対応の食材> 給食で使っているハム、ウィンナー、ベーコンなどは、卵と乳を使っていないものを選んでいきます。</p> 
5 木	○	カレーライス 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 いわし わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん 果物 たけのこ 玉ねぎ 人参	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 金	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー ひじき煮 七草スープ	カラスカレイ ひじき 油揚げ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん <small>大根 かぶ 小松菜 ほうれん草 人参 ねぎ チンゲン菜</small>	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	
7 土	○	焼きそば ウィンナー ブロッコリー 野菜スープ ミニゼリー	豚もも肉 ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ	中華蒸麺 ごま油 じゃがいも	麦茶 せんべい	
10 火	○	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 具だくさん汁	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	
11 水	○	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 クリームパン	
12 木	○	麦ご飯 果物 白身魚のフライ トマト マカロニサラダ 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 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ココアクッキー	
13 金	○	食パン 果物 豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ ポテトスープ	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 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 パバロア	
14 土	○	スパゲティーナポリタン スマイルポテト 果物 コンソメスープ	ウィンナー	玉ねぎ 人参 ピーマン 果物 しめじ 人参	スパゲティ 油 じゃがいも 油 麩	麦茶 せんべい	
16 月	○	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	
17 火	○	きのこうどん かき揚げ ちくわの磯辺揚げ 果物	鶏もも肉 油揚げ ちくわ あおのり	しめじ えのき しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 ねぎ 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
18 水	○	マーボー豆腐丼 ひじきとツナのサラダ マスカットゼリー 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 たけのこ	ごま油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
19 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	
20 金	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 幼児 きんぴらごぼう おかず持参 みそ汁	さば みそ	果物 ねぎ 人参 ごぼう いんげん 大根 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 ごま 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 コロツケ	
21 土	○	ツナカレーピラフ ウィンナー ブロッコリー 果物 わかめのスープ	ツナ ウィンナー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ブロッコリー 果物 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦	麦茶 源氏パイ	
23 月	○	ハヤシライス 中華春雨サラダ 小魚 果物	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり 果物	ハヤシルウ 米 押麦 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
24 火	○	麦ご飯 果物 鮭の塩焼き トマト 納豆和え 具だくさん汁	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 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
25 水	○	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 木	○	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 金	○	黒米ご飯 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 黒米 砂糖 マヨネーズ ごま	麦茶 たご焼き	
28 土	○	中華丼 焼ポテト 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと みそ 油揚げ 豆腐	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 果物 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
30 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 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 メープルケーキ (米粉ケーキ)	
31 火	○	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 白菜スープ	ヨーグルト 豚ヒレ肉 わかめ ベーコン	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ レモン 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 バナナ	

※昼の牛乳は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	505kcal	22.0g	17.5g	1.7g
幼児	562kcal	23.7g	17.6g	2.0g