

1月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	20日(月)		
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米	ご飯 ■米	親子丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉	ご飯 ■米	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米		
	肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油	鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 ▲にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 ▲にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	牛蒡サラダ ▲牛蒡 ▲コーン ▲人参 ▲貝割れ ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油	太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレイ) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ ▲にんにく 塩こしょう 酒 片栗粉 オイスターソース うす口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油	キャベツのソテー ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 油	カレーのフライ ●カレイ 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 油	
	海藻サラダ ▲コーン ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	味噌汁 ▲南芜 ▲玉葱 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油	ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒	
	味噌汁 ▲南芜 ▲玉葱 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ●わかめ ■麩 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●絹厚揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●絹厚揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲大根 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲大根 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲大根 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲大根 ■麩 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲南芜 ●味噌 さば節
	2-5歳児 お弁当日														
	おやつ	0歳 チーズ 紫芋せんべい	お芋とレーズン の 豆乳蒸しパン (小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 黒砂糖 油 ベーキングパウダー レーズン)	バナナ 野菜入りせんべい	オレンジ あられ	きつねおにぎり (米 薄揚げ 砂糖 ごま こい口しょうゆ) 昆布 (0・1歳はなし)	じゃこトースト	もも缶 ベビーせんべい	りんごケーキ	バナナ かぼちゃポーロ	南瓜サンド (食パン 南瓜 さつま芋 塩 きゅうり 人参 マヨネーズ風 砂糖)	みかん ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	バナナ 野菜入りせんべい	
		1歳 チーズ ふがし		バナナ 野菜スティック	オレンジ ソフトせんべい塩味			もも缶 カリポテ		バナナ ベジタブルせんべい		みかん ミレービスケット	いちご ほしのおせんべい	バナナ おせんべいサラダ味	
		2歳 チーズ ふがし		バナナ 野菜スティック	オレンジ ソフトせんべい塩味			もも缶 カリポテ		バナナ ベジタブルせんべい		みかん ミレービスケット	いちご ほしのおせんべい	バナナ おせんべいサラダ味	
		3-5歳 チーズ 源氏パイ		バナナ 野菜スティック	オレンジ ソフトせんべい塩味			もも缶 ぼたぼた焼き		バナナ きかん棒		みかん ミレービスケット	いちご お星さませんべい	バナナ おせんべいしょうゆ味	
		0-5歳 お茶		牛乳	牛乳			牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	545Kcal	547Kcal	542Kcal	578Kcal	523Kcal	551Kcal	530Kcal	640Kcal	545Kcal	524Kcal	562Kcal	524Kcal	575Kcal	
	たんぱく質	21.3g	21.3g	23.4g	16.2g	23.8g	26.5g	23.8g	27.4g	18.4g	27.1g	27.2g	24.1g	24.9g	
	脂質	12.2g	10.4g	12.1g	22.4g	12.5g	19.4g	15.7g	19.9g	12.0g	15.4g	13.5g	15.7g	18.6g	
	炭水化物	64.0g	98.2g	78.0g	75.9g	84.2g	73.1g	73.1g	93.5g	71.8g	77.2g	64.1g	69.1g	69.8g	
	食塩相当量	2.9g	1.9g	1.9g	2.4g	2.8g	3.0g	1.6g	2.4g	1.5g	3.5g	1.7g	1.4g	1.9g	

《今月の旬の食材》ほうれん草 小松菜 キャベツ 白菜 さつま芋 大根 いちご りんご みかん