



日付	10時おやつ	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 土			元旦のためお休み			
02 日	牛乳	ベーグル、コーンのオムレツ、マカロニサラダ、みかん、おくらスープ	ベーグル、マカロニ、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎ハム、ハム、チーズ、◎スライスチーズ、バター	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、おくら	ハムチーズパイ、牛乳
03 月	牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、チキンナゲット、ツナコーンサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、ベーコン、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、ほうれん草、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶、かぶ、葉、にんにく、パセリ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
04 火	ブチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、黒豆、紅白なます、みかん、すまし汁(麩・こまつな)	米、◎焼ふ、砂糖、三温糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、あかうお、黒豆、◎バター、◎ブチダノン	みかん、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ	お麩ラスク、牛乳
05 水	牛乳、野菜スティック	パン・オレ、ミートボールのクリーム煮、れんこんとごぼうのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	コッペパン、◎米、ごまドレッシング、◎砂糖、油	◎牛乳、◎油揚げ、チーズ、ペコ、◎ごま、豚ひき肉	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、れんこん、◎にんじん、トマト、レタス、きゅうり、こまつな、ごぼう	いなりずし、麦茶
06 木	牛乳	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨ときゅうりの酢の物、グレープフルーツ、にらたまスープ	米、◎小麦粉、はるさめ、◎上新粉、◎卵、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎バター、◎きな粉、ごま、◎ごま	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
07 金	バナナ	七草粥、さけの西京焼き、きゅうりの酢の物、いちご、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、◎やわらか福もち、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま	◎バナナ、いちご、きゅうり、ほうれん草、にんじん、なす、だいこん、せり、かぶ、かいわれだいこん、カットわかめ	おしるこ、牛乳、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、白菜のお浸し、バナナ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、◎食パン、◎砂糖、焼ふ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、◎卵	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	フレンチトースト、牛乳
09 日	牛乳	豚丼、ほうれん草の磯和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎ホットケーキ粉、◎油、油、砂糖	◎牛乳、◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、◎ウインナー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	ミニアメリカンドッグ、まめびよ
10 月	牛乳	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、りんご、トマトスープ	米、◎お好み焼き粉、油、マヨネーズ、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎豚肉(肩ロース)、◎さきいか、◎干しえび、◎かつお節	りんご、キャベツ、トマト、◎キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
11 火	ブチダノン	ハヤシライス、ポテトサラダ、スティックチーズ、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、◎クレープ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ホイップクリーム、ハム、◎ブチダノン	たまねぎ、にんじん、◎みかん缶、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶	クレープ、牛乳
12 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、きゅうりとツナのサラダ、いよかん、かぼちゃのポタージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいもサイコロカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、ペコ、ツナ水煮缶、チーズ、◎しらす干し、バター、◎かつお節	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、にんじん	しらすおかかおむすび、牛乳
13 木	牛乳	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらす和え、パイナップル、田舎汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、さば、◎牛乳、木綿豆腐、白みそ、しらす干し、赤みそ、◎きな粉	パイナップル、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが	きな粉蒸しパン、ジョア
14 金	バナナ	あんかけ焼そば、焼豚の和え物、みかん、わかめスープ	焼そばめん、◎米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、◎あずき(乾)	みかん、◎バナナ、はくさい、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	小豆粥、牛乳、教育昆布
15 土	牛乳	御飯、さわらのパン粉焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、バナナ、みそ汁(なめこ・大根)	米、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、さわら、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、パセリ、にんにく	ババロアいちご、カル鉄サブレ、麦茶
16 日	牛乳	オムライス、ココロサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、しめじ	ホットケーキ、牛乳
17 月	ブチダノン	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨ときゅうりの酢の物、グレープフルーツ、にらたまスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、ごま、◎ブチダノン	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
18 火	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、みかん、すまし汁(麩・こまつな)	米、◎焼ふ、三温糖、◎砂糖、焼ふ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、◎バター	みかん、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ	お麩ラスク、牛乳
19 水	牛乳、野菜スティック	パン・オレ、ミートボールのクリーム煮、れんこんとごぼうのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	コッペパン、◎米、ごまドレッシング、◎砂糖、油	◎牛乳、◎油揚げ、チーズ、ペコ、◎ごま、豚ひき肉	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、れんこん、◎きゅうり、トマト、レタス、きゅうり、こまつな、ごぼう	いなりずし、麦茶
20 木	牛乳	スパゲティーバイキング、チキンナゲット、ツナコーンサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	スパゲティー、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、◎ケーキ	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、納豆、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、葉、なめたけ、◎いちご	お誕生日ケーキ(純祖はホットケーキ)、牛乳
21 金	バナナ	御飯、さけの西京焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、いちご、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、◎やわらか福もち、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	◎バナナ、いちご、きゅうり、ほうれん草、にんじん、カットわかめ	おしるこ、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	御飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、白菜のお浸し、バナナ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、◎食パン、◎砂糖、焼ふ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、◎卵	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	フレンチトースト、牛乳
23 日	牛乳	ナポリタン、カリフラワーとコーンのサラダ、キウイフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティー、◎さつまいも、◎油、オリーブ油、油	◎牛乳、◎調製豆乳、ウインナー	キウイフルーツ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、プロッコリー、コーン缶、だいこん、キャベツ、マッシュルーム缶、ピーマン	さつま芋チップ、まめびよ
24 月	牛乳	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、りんご、トマトスープ	米、◎お好み焼き粉、油、マヨネーズ、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎豚肉(肩ロース)、◎さきいか、◎干しえび、◎かつお節	りんご、キャベツ、トマト、◎キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
25 火	ブチダノン	ハヤシライス、ポテトサラダ、スティックチーズ、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、◎クレープ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ホイップクリーム、ハム、◎ブチダノン	たまねぎ、にんじん、◎みかん缶、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶	クレープ、牛乳
26 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、きゅうりとツナのサラダ、いよかん、かぼちゃのポタージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいもサイコロカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、ペコ、ツナ水煮缶、チーズ、◎しらす干し、バター、◎かつお節	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、にんじん	しらすおかかおむすび、牛乳
27 木	牛乳	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらす和え、パイナップル、田舎汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、さば、◎牛乳、木綿豆腐、白みそ、しらす干し、赤みそ、◎きな粉	パイナップル、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが	きな粉蒸しパン、ジョア
28 金	バナナ	あんかけ焼そば、焼豚の和え物、みかん、わかめスープ	焼そばめん、◎お米deガトーショコラ、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚	みかん、◎バナナ、はくさい、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	お米deいちごのスティックケーキ、牛乳、教育昆布
29 土	牛乳	御飯、さわらのパン粉焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、バナナ、みそ汁(なめこ・大根)	米、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、さわら、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、パセリ、にんにく	ババロアいちご、カル鉄サブレ、麦茶
30 日	牛乳	ブティボワン、タンドリーカジキ、フレンチサラダ、いちご、クリームシチュー	◎フライドポテト、ロールパン、じゃがいも、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、にんにく、しょうが	フライドポテト、牛乳
31 月	牛乳	御飯、高野豆腐のみそかつ、ほうれん草の納豆和え、みかん、すまし汁(麩・みつば)	米、◎小麦粉、◎砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、◎バター、◎卵、高野豆腐、赤みそ	みかん、ほうれん草、ねぎ、みつば	マドレーヌ、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 573kcal	21.7g	19.0g	233mg	2.3mg	257μg	0.34mg	0.41mg	40mg
3歳未満児 486kcal	19.4g	17.1g	259mg	1.8mg	226μg	0.28mg	0.42mg	31mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



あけましておめでとうございます！今年も子どもたちにおいしいと喜んでもらえるような給食を作りたいと思いますので、よろしくお願ひします。
1月は、元旦からはじまり、人日の断句や鏡開きなど、おいしい行事が盛りだくさんです。日本の文化にふれながら、たくさん食べて、たくさん遊んで、寒さに負けぬ元気な体を作りましょう！
太字に下線を引いてあるメニューが道祖の誕生月の子のリクエストメニューです。