

令和4年1月 給食献立表



おもちゃをのどに詰まらせないように！

おもちゃを食べる機会が多い季節。のどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。おもちゃをひと口で食べられるサイズにすることや、食べる前に水や汁物を飲んで口の中や喉をぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。また、おもちゃの表面の粘り気が強いと詰まらせやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけて食べるのがベターです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
4	火	ご飯 カレー 切干大根の酢の物	牛乳 クラッカー チーズ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 クラッカービスケット	牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース 蓮根 にんにく 切干大根	お茶 ビスケット	611	20.0	20.0
5	水	ご飯 厚揚げの中華煮 玉子スープ	牛乳 しらすトースト	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 でんぶ 小麦粉 マヨネーズ かりんとう	厚揚げ 豚肉 卵 牛乳 しらす干し チーズ	人参 玉葱 さやいんげん	お茶 かりんとう	602	24.5	22.4
6	木	ご飯 はんぺんフライ 中華和え 汁ビーフン	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 小麦粉 バン粉 油 コーン缶 ごま油 砂糖 ビーフン 黒砂糖 クラッ カー	はんぺん 卵 豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ ほうれんそう 玉葱 人参 もやし ねぎ レーズン	お茶 クラッカー	563	19.4	13.4
7	金	ご飯 魚のてりやき 即席漬け 七草汁 果物	お茶 にゅう麺	米 麦 砂糖 油 そうめん	ぶり こんにやく いりこ みそ 油揚げ かつお節 ヨーグルト	キャベツ きゅうり はくさい ほうれんそう だいこん 椎茸 チンゲン菜 みかん ねぎ	お茶 ヨーグルト	531	23.3	14.0
8	土	きつねうどん じゃが芋の土佐煮 果物	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 じゃがいも パン バター クラッカー	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ かつお節 牛乳	人参 ねぎ ほうれんそう バナナ	お茶 クラッカー	537	19.5	12.3
11	火	ご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁 果物	お茶 雑煮	米 麦 でんぶ 小麦粉 砂糖 もち せんべい	鶏肉 豆腐 みそ わかめ しらす干し こんにやく かつお節	ねぎ かぶ 人参 しめじ みかん こまつな	お茶 せんべい	457	21.2	10.7
12	水	コーンご飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ 果物	お茶 ごはんおやき	米 コーン缶 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ビスケット	鶏肉 豆腐 しらす干し 卵	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー りんご ねぎ	お茶 ビスケット	523	16.3	13.9
13	木	ご飯 魚のみそ煮 ごま和え けんちん汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 ごま こんにやく 小麦粉 油 クラッカー	あじ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 卵	しょうが はくさい 人参 ごぼう こまつな りんご	お茶 クラッカー	560	26.6	18.4
14	金	ご飯 麻婆じゃが ツナとわかめの酢の物 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖 でんぶ 小麦粉 はちみつ かりんとう	豚肉 牛肉 みそ わかめ ツナ缶 牛乳 きな粉 卵 スキムミルク	玉葱 人参 ねぎ 椎茸 しょうが にんにく きゅうり みかん	お茶 かりんとう	608	21.2	20.1
15	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 フルーツサンド	中華めん ごま油 砂糖 パン	豚肉 みそ 牛乳 うずら豆 チーズ 生クリーム	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 チーズ	506	18.1	12.3
17	月	ご飯 冬野菜のカレー コールスロー 果物	お茶 ずいといん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ せんべい バター マヨネーズ	牛乳 牛肉 ヨーグルト 鶏肉 いりこ みそ	玉葱 人参 にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり みかん ごぼう ねぎ	お茶 せんべい	534	18.0	13.7
18	火	ご飯 魚の黄金焼き 鉄分たっぷりサラダ みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ふ パン ビスケット	たら 卵 チーズ ひじき ハム わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	ほうれんそう 人参 玉葱	お茶 ビスケット	575	28.4	19.2
19	水	ご飯 がめ煮 おかか和え 果物	牛乳 お好み焼き	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 油 クラッカー	鶏肉 かつお節 牛乳 豚肉 卵 青のり	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん はくさい ぼんかん キャベツ もやし	お茶 クラッカー	521	21.8	13.2
20	木	ご飯 チャンブル 春雨スープ 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 春雨 じゃがいも かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 もやし にら きくらげ はくさい みかん パセリ	お茶 かりんとう	560	26.8	21.1
21	金	ご飯 焼き魚 こぶき芋 卵スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	パン 米 麦 バン粉 油 じゃがいも でんぶ 砂糖 クラッカー	ホキ 青のり 卵 わかめ かつお節 こんにやく 牛乳 生クリーム	りんご もも 缶 パイン缶	お茶 クラッカー	586	24.7	19.6
22	土	みそ煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物	牛乳 バウムクーヘン 果物	うどん 里芋 油 砂糖 バウムクーヘン せんべい	豚肉 油揚げ わかめ みそ いりこ 厚揚げ 牛乳	人参 ごぼう ねぎ はくさい バナナ	お茶 せんべい	576	25.3	17.2
24	月	ご飯 ビーフシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 あべかわマカロニ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター うどん 砂糖 ビスケット	牛肉 スキムミルク ハム 牛乳 きな粉	玉葱 人参 にんにく だいこん きゅうり みかん	お茶 ビスケット	596	21.4	19.1
25	火	ご飯 水炊き れんこんきんぴら 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター コーンフレーク	鶏肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 卵	はくさい 人参 えのきたけ しめじ ねぎ かぼす れんこん みかん バナナ	牛乳 コーンフレーク	588	21.3	18.8
26	水	ご飯 煮魚 磯和え あすか汁	牛乳 さつま芋おやき	米 麦 砂糖 ごま 油 さつま芋 小麦粉 かりんとう	さわらのり 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 卵 チーズ	ほうれんそう もやし 人参 玉葱 チンゲン菜	お茶 かりんとう	590	27.4	18.6
27	木	ご飯 チキンピーンズ キャベツのサラダ 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター クラッカー	鶏肉 大豆 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご	お茶 クラッカー	603	20.4	22.2
28	金	ご飯 厚焼き卵 ひじきいため煮 豚汁	牛乳 ミニサンド	米 麦 油 砂糖 里芋 こんにやく 小麦粉 マヨネーズ せんべい	卵 スキムミルク ツナ缶 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ハム	ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう だいこん	お茶 せんべい	690	30.5	28.1
29	土	クリームスバゲティ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 丸ボーロ 果物	スバゲティ 小麦粉 バター コーン缶 丸ボーロ ビスケット	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ パセリ ほうれんそう バナナ	お茶 ビスケット	523	23.5	16.0
31	月	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 小松菜のサラダ かき玉汁	牛乳 チーズトースト	米 麦 マヨネーズ パン コーンフレーク バン粉 油 砂糖 ごま クラッカー	鶏肉 チーズ 卵 かまぼこ こんにやく かつお節 牛乳 いりこ チーズ	こまつな もやし 人参 しめじ ねぎ	お茶 クラッカー	568	29.5	25.8