

令和5年1月 給食献立表

おもちはこのどに詰まらせないように、しっかりよく噛んでいただきますよう！



おもち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	水	ご飯 チキンカレー 切干大根の酢の物 果物	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	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり 蜜柑	お茶 ビスケット	592	19.8	17.9
5	木	ご飯 魚のゴマソースかけ もやしと小松菜の炒め物 豆乳スープ	牛乳 卵サンド	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 とうもろこし缶 でんぷん パン バター マヨネーズ	たら ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳 卵 ヨーグルト	もやし こまつな 人参 玉葱 しめじ えのき ねぎ	お茶 ヨーグルト	644	29.5	25.6
6	金	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	お茶 雑煮	米 麦 でんぷん ごま 砂糖 もち せんべい	鶏肉 豆腐 みそ あおのり しらす干し いりこ かつお節 こんぶ	ねぎ かぶ 人参 はくさい ほうれんそう だいこん せり しいたけ こまつな	お茶 せんべい	470	24.4	12.2
7	土	きつねうどん 南瓜そぼろ煮	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 クラッカー パン バター	油揚げ いりこ 鶏肉 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ かぼちゃ	お茶 クラッカー	454	20.2	13.3
10	火	ご飯 かぶのシチュー 温野菜サラダ 果物	お茶 ごはんおやき	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳 豆乳 しらす干し 卵	かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 カリフラワー ブロッコリー りんご ねぎ	お茶 かりんとう	499	15.1	14.1
11	水	ご飯 魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー 卵スープ	お茶 にゅう麺	米 麦 マヨネーズ 油 でんぷん そうめん 砂糖 さつまいも	ホキ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 油揚げ かまぼこ	玉葱 バセリ ブロッコリー エリンギ 干し椎茸 菜ねぎ	お茶 ふかしいも	517	24.1	15
12	木	ご飯 水炊き れんこんきんぴら 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま 小麦粉 コーンフレーク	鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	はくさい 人参 えのき しめじ ねぎ かぼす れんこん 蜜柑	コーンフ レーク	615	22	23.1
13	金	ご飯 ポークビーンズ キャベツのサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油 クラッカー	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご レーズン	お茶 クラッカー	592	21.4	16.6
14	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 ラスク	めん ごま油 砂糖 ポーロパン バター	豚肉 みそ 牛乳 うずら豆	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 ポーロ	506	18.1	12.3
16	月	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 果物	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 バター	しらす干し わかめ 高野豆腐 豚肉 牛乳 卵 チーズ	玉葱 人参 しめじ さやいんげん だいこん トウモロコシ パナナ	お茶 チーズ	536	19.2	19.2
17	火	ご飯 冬野菜のカレー コールスロー 果物	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ せんべい	牛肉 ヨーグルト	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 蜜柑 バナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 せんべい	575	17.6	18.3
18	水	ご飯 魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま 小麦粉 かりんとう	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ 牛乳 卵	だいこん キャベツ 人参 こまつな 玉葱 菜ねぎ りんご	お茶 かりんとう	640	24.2	23.7
19	木	ご飯 がめ煮 おかか和え 果物	牛乳 ラスク	米 麦 さといも こんにやく 油 砂糖 パン バター	鶏肉 高野豆腐 かつお節 牛乳 ヨーグルト	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ みかん	お茶 ヨーグルト	491	18.3	10.8
20	金	ご飯 魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁	牛乳 れんこんのてんぷら	米 麦 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉 油	さわら みそ しらす干し 卵 おから かつお節 牛乳	ゆず はくさい ほうれんそう 人参 玉葱 えのき なら れんこん	お茶 クラッカー	529	25	17.8
21	土	クリームスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー	りんごジュース ラスク	スパゲティ 小麦粉 バター とうもろこし缶 ビスケット パン バター	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ バセリ ほうれんそう りんごジュース	お茶 ビスケット	454	19.9	9.5
23	月	ご飯 きのことじゃがいもの卵焼 わかめサラダ みそ汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 とうもろこし缶 ごま 砂糖 でんぷん 黒砂糖	卵 わかめ ツナ みそ いりこ スキムミルク きな 粉	しめじ えのき 干し椎茸 みずな キャベツ だいこん しいたけ 人参 ねぎ 蜜柑	お茶 果物	519	23.7	13
24	火	ご飯 魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ 豆乳汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 パン 油 じゃがいも バター	メルルーサ 卵 チーズ ひじき ハム 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	ほうれんそう 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	お茶 こふきいも	587	28.7	20.2
25	水	ご飯 マカロニグラタン 冬野菜のマリネ コーンスープ	牛乳 フルーツサンド	米 麦 マカロニ 油 小麦粉 バター とうもろこし缶 砂糖 せんべい パン	鶏肉 牛乳 チーズ ハム ベーコン 生クリーム	玉葱 しいたけ 人参 キャベツ だいこん サラダ菜 レモン バセリ もも缶 パイン缶	お茶 せんべい	652	21.6	25.1
26	木	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	牛乳 おからかりんとう	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 いんげんまめ 生クリーム 牛乳 おから 卵 しらす干し チーズ	玉葱 人参 にんにく トマト缶 はくさい トウモロコシ りんご 蜜柑	お茶 チーズ	650	21.7	19.7
27	金	ご飯 炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁	牛乳 いとこ蒸しパン	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 甘納豆 さつまいも かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ だいこん	お茶 かりんとう	663	28.3	16.6
28	土	みそ煮こみうどん 厚揚げと白菜の煮物	牛乳 ふかしいも	うどん さといも 油 砂糖 さつまいも ビスケット	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	お茶 ビスケット	479	21.4	14.4
30	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ツナとわかめの酢の物 果物	お茶 すいとん	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖 さといも ポーロ	竹輪 あおのり わかめ ツナ 鶏肉 いりこ みそ	きゅうり みかん 人参 ねぎ	お茶 ポーロ	460	19.4	7.3
31	火	ご飯 チャンプル きのこスープ 果物	牛乳 スイートポテト	米 麦 油 さつまいも バター 砂糖 コーンフレーク	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 もやし なら しめじ しいたけ しいたけ 玉葱 ねぎ 蜜柑	コーンフ レーク	609	23.2	22

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。