

2023年1月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 初期

日 曜 日	昼	主な材料と体内での働き		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
4 水	つぶしがゆ じゃがいもと玉葱M 豆腐と人参M	精白米・じゃがいも	絹ごし豆腐	玉葱・人参
5 木	つぶしがゆ 小松菜と小町麩M キャベツと人参M	精白米・小町麩		小松菜・キャベツ・人参
6 金	うどんM かぼちゃM かぶと人参M	うどん		かぼちゃ・人参・かぶ
10 火	つぶしがゆ カレイとほうれん草M キャベツと人参M	精白米	カレイ	ほうれん草・キャベツ・人参
11 水	つぶしがゆ ブロッコリーと小町麩のミルク煮M かぶとチンゲン菜M	精白米・小町麩	調整粉乳	ブロッコリー・かぶ・チンゲン菜
12 木	つぶしがゆ 豆腐と人参M 小松菜と玉ねぎM	精白米	豆腐	人参・小松菜・玉葱
13 金	パンがゆ シラスと人参と玉葱M トマトM	食パン	調整粉乳	人参・玉葱・トマト
16 月	つぶしがゆ カレイとさつまいもM 大根と人参M	精白米・さつまいも	カレイ	大根・人参
17 火	つぶしがゆ 小町麩と玉ねぎM 白菜と人参M	精白米・小町麩		玉葱・白菜・人参
18 水	つぶしがゆ 豆腐とほうれん草M キャベツと大根M	精白米	豆腐	ほうれん草・キャベツ・大根
19 木	つぶしがゆ カレイとチンゲン菜と玉葱と人参M 白菜と人参M	精白米	カレイ	チンゲン菜・玉葱・白菜・人参
20 金	うどんM キャベツと玉葱M ほうれん草M	うどん		玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草
23 月	つぶしがゆ トマトと玉葱と人参M 豆腐と小松菜と大根M	精白米	豆腐	小松菜・大根・トマト・玉葱・人参
24 火	つぶしがゆ 麩とほうれん草M キャベツと人参M	精白米・小町麩		ほうれん草・キャベツ・人参
25 水	パンがゆ じゃがいもと玉葱と人参M 大根と胡瓜M	食パン・じゃがいも	調整粉乳	玉葱・人参・大根・胡瓜
26 木	つぶしがゆ かれいと玉葱と人参M 豆腐とほうれん草M	精白米	カレイ・豆腐	玉葱・人参・ほうれん草
27 金	つぶしがゆ 麩と玉葱M 白菜と人参M	精白米・小町麩		玉葱・白菜・人参
30 月	つぶしがゆ じゃがいもと人参M 大根と小松菜M	精白米・じゃがいも		人参・大根・小松菜
31 火	つぶしがゆ キャベツと小町麩M トマトと玉葱M	精白米・小町麩		キャベツ・トマト・玉葱

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

2023年1月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 中期

日 付	曜 日	昼	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にくらだをつくるもの	主にくらだの調子を整えるもの
4	水	おかゆ クリーム煮 豆腐とコーンのトトロ煮	精白米・じゃがいも・バター・小麦粉・コーン	ツナ・調整粉乳・豆腐	玉葱・人参
5	木	おかゆ 鮭と人参のしょうゆ煮 キャベツとささみのだし煮	精白米・砂糖	鮭・鶏ささみ	人参・キャベツ
6	金	七草うどん かぼちゃのしょうゆ煮	うどん	鶏挽き	大根・人参・かぶ・かぼちゃ
10	火	おかゆ カレイとほうれん草のしょうゆ煮 キャベツと人参のみそ煮	精白米・砂糖	カレイ・淡色辛みそ	ほうれん草・キャベツ・人参
11	水	おかゆ 鶏団子とブロッコリーの塩煮 かぶとチンゲン菜のトトロ煮	精白米	鶏挽き	玉葱・ブロッコリー・かぶ・チンゲン菜
12	木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ煮 もやしと小松菜の煮びたし	精白米・砂糖	豆腐	長葱・人参・もやし・小松菜・玉葱
13	金	パンがゆ 鶏団子と野菜のスープ煮 きざみトマト	食パン	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・人参・トマト
16	月	おかゆ カレイとさつまいものしょうゆ煮 大根と人参のうま煮	精白米・さつまいも	カレイ	大根・人参
17	火	おかゆ 肉団子甘辛煮 白菜と人参のだし煮	精白米	鶏挽き	玉葱・白菜・人参
18	水	おかゆ 大根のそぼろあんかけ煮 豆腐とほうれん草の煮びたし	精白米・砂糖	鶏挽き・豆腐	大根・人参・ほうれん草
19	木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ煮 白菜と胡瓜のだし煮	精白米	カレイ	玉葱・人参・チンゲン菜・白菜・胡瓜
20	金	うどんのミートソースかけ ほうれん草の煮びたし	うどん・コーン	鶏挽き	玉葱・人参・ホールトマト缶・ほうれん草
23	月	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 小松菜と大根のしょうゆ煮	精白米	豆腐	人参・玉葱・小松菜・大根
24	火	おかゆ 鶏つくね煮 ほうれん草と人参とキャベツのとろとろ煮	精白米・砂糖	鶏挽き	玉葱・ほうれん草・人参・キャベツ
25	水	パンがゆ 野菜のトマトスープ煮 大根と胡瓜のしょうゆ煮	食パン・じゃがいも	調整粉乳・ツナ	玉葱・人参・ホールトマト缶・大根・胡瓜
26	木	おかゆ 煮魚 豆腐とほうれん草と人参のだし煮	精白米	カレイ・豆腐	ほうれん草
27	金	おかゆ 鶏ささみと長葱のしょうゆ煮 白菜と胡瓜野しお煮	精白米	鶏ささみ	長葱・白菜・胡瓜
30	月	おかゆ 豚肉とじゃがいもと人参のトトロ煮 小松菜と大根のうま煮	精白米・じゃがいも・砂糖	豚挽き肉	人参・小松菜・大根
31	火	おかゆ 鶏ささみ野菜のあんかけ煮 キャベツとコーン塩煮	精白米・砂糖・コーン	鶏ささみ	トマト・人参・キャベツ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年1月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳後期

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き		
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
4	水	みるく ミルク	ごはん・ツナのクリーム煮・豆腐とコーンのトロトロ煮	みるく ミルク ほっとケーキ ホットケーキ	精白米・じゃがいも・バター・小麦粉・コーン・砂糖	調整粉乳・ツナ・豆腐	玉葱・人参・カットワカメ
5	木	みるく ミルク	ごはん・鮭と人参のしょうゆ煮・キャベツとささみのサラダ みそ汁・バナナ	みるく ミルク チキンピラフ風	精白米・砂糖・サラダ油・小町麩・バター	調整粉乳・鮭・鶏ささみ・淡色辛みそ・鶏挽き	人参・キャベツ・小松菜・バナナ・玉葱
6	金	みるく ミルク	やなぎうどん・かぼちゃの旨め煮 ほくしのみかん	みるく ミルク おかがチーズごはん	うどん・砂糖・精白米	調整粉乳・鶏挽き・かつお節・チーズ	大根葉・大根・人参・かぶ葉・かぶ・かぼちゃ・みかん
10	火	みるく ミルク	ごはん・かれのい中華あんかけ・ほうれん草の中華炒め 中華スープ・りんご	みるく ミルク 鶏ひき肉と人参のごはん	精白米・砂糖・ホールコーン・ごま油	調整粉乳・カレイ・鶏挽き	玉葱・人参・ピーマン・ほうれん草・キャベツ・りんご
11	水	みるく ミルク	ごはん・松風焼き・フロッコリーの塩炒め みそ汁・バナナ	みるく ミルク ミルク蒸しパン	精白米・パン粉・サラダ油・小麦粉・砂糖	調整粉乳・鶏挽き・鶏卵・牛乳・淡色辛みそ	玉葱・フロッコリー・人参・かぶ・チンゲン菜・バナナ
12	木	みるく ミルク	ごはん・豚ひき肉の小判焼き・もやしと小松菜の和え みそ汁・ほくしいよかん	みるく ミルク じゃがバター	精白米・小麦粉・サラダ油・じゃがいも・バター	調整粉乳・豚挽き肉・豆腐・淡色辛みそ	玉葱・小松菜・もやし・人参・長葱・いよかん
13	金	みるく ミルク	食パン・鶏団子のトマトソース煮・マカロニサラダ バナナ	みるく ミルク しらすごはん	食パン・小麦粉・サラダ油・マカロニ・精白米	調整粉乳・鶏挽き・しらす干し	玉葱・トマト・胡瓜・人参・バナナ
16	月	みるく ミルク	ごはん・たら西京焼き・さつま芋のざんぱら風 すまし汁・ほくしいよかん	みるく ミルク マカロニあべかわ	精白米・砂糖・さつまいも・サラダ油・マカロニ	調整粉乳・たら・淡色辛みそ・きな粉	ピーマン・大根・人参・長葱・いよかん
17	火	みるく ミルク	ごはん・肉団子甘辛煮・白菜サラダ みそ汁・りんご	みるく ミルク 菓子(せんべい・ビスケット)	精白米・砂糖・サラダ油・小町麩	調整粉乳・鶏挽き・淡色辛みそ	玉葱・白菜・胡瓜・人参・にら・りんご
18	水	みるく ミルク	ごはん・大根のそぼろあんかけ煮・キャベツのツナマヨ和え みそ汁・ほくしオレンジ	みるく ミルク リンゴ蒸しパン	精白米・砂糖・サラダ油・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き・ツナ・淡色辛みそ	大根・人参・胡瓜・キャベツ・ほうれん草・長葱・オレンジ・りんご
19	木	みるく ミルク	ごはん・八宝菜風・たたききゅうり 中華スープ・バナナ	みるく ミルク ミルクトースト	精白米・ごま油・食パン・砂糖	調整粉乳・豚挽き肉	白菜・玉葱・人参・チンゲン菜・胡瓜・もやし・カットワカメ・バナナ
20	金	みるく ミルク	うどんのミニドリアスカケ・ポパイサラダ スープ・ほくしのみかん	みるく ミルク あけほのごはん	うどん・サラダ油・コーン・砂糖・精白米	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・人参・ホールトマト缶・ほうれん草・キャベツ・みかん
23	月	みるく ミルク	ごはん・豚肉と野菜のうま煮・ナムル 中華スープ・りんご	みるく ミルク ミルク蒸しパン	精白米・砂糖・サラダ油・小麦粉	調整粉乳・豚挽き肉	人参・玉葱・ピーマン・小松菜・もやし・大根・トマト・りんご
24	火	みるく ミルク	ごはん・鶏つくね焼・チーズサラダ みそ汁・ほくしオレンジ	みるく ミルク さつまいも蒸しパン	精白米・サラダ油・砂糖・小町麩・さつまいも・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き・チーズ・淡色辛みそ	玉葱・キャベツ・胡瓜・ほうれん草・オレンジ
25	水	みるく ミルク	食パン・ボークビーンズ・大根と胡瓜のツナサラダ ほくしいよかん	みるく ミルク 肉みそごはん	食パン・じゃがいも・砂糖・サラダ油・精白米	調整粉乳・豚挽き肉・大豆水煮・ツナ・淡色辛みそ	玉葱・人参・ホールトマト缶・大根・胡瓜・いよかん
26	木	みるく ミルク	ごはん・煮魚・ほうれん草の白和え みそ汁・バナナ	みるく ミルク フロッコリーホットケーキ	精白米・砂糖・小町麩・小麦粉	調整粉乳・めかじき・豆腐・淡色辛みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・バナナ・フロッコリー
27	金	みるく ミルク	ごはん・鶏ささみのねぎソース・白菜と胡瓜の和え物 中華スープ・ほくしのみかん	みるく ミルク おかがごはん	精白米・サラダ油・砂糖	調整粉乳・鶏ささみ・かつお節	長葱・白菜・胡瓜・玉葱・人参・みかん
30	月	みるく ミルク	ごはん・肉じゃが・小松菜のごま和え みそ汁・りんご	みるく ミルク ツナピラフ	精白米・じゃがいも・砂糖・バター	調整粉乳・豚挽き肉・淡色辛みそ・ツナ	人参・玉葱・小松菜・大根・ワカメ・りんご・玉葱・ピーマン
31	火	みるく ミルク	ごはん・鶏ささみと野菜のあんかけ煮・キャベツとコーンの和え物 スープ・ほくしオレンジ	みるく ミルク ミルクジャムトースト	精白米・砂糖・ホールコーン・食パン	調整粉乳・ささみ	トマト・人参・キャベツ・玉葱・オレンジ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年1月予定献立表



都賀せいわ保育園 未満児

栄養給与目標量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
480	18.0	14.0	220	1.6

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
4	水	牛乳	ツナカレーライス ほりほりサラダ スープ・みかん缶	牛乳 豆腐のボンデケーキ	精白米・じゃがいも・ サラダ油・コーン・砂糖 ・白玉粉・小麦粉	牛乳・ツナ・スキムミ ルク・豆腐・チーズ	玉葱・人参・生姜・に んにく・切干大根・胡 瓜・ワカメ・みかん缶	552	18.2	19.0	342	2.4
5	木	牛乳	ごはん・鮭の照り焼き・(添)人参 ひじきの和風サラダ みそ汁・バナナ	牛乳 チキンピラフ	精白米・砂糖・小町 麩・バター	牛乳・鮭・鶏ささみ・ 淡色辛みそ・鶏挽き	人参・芽ひじき・キャ ベツ・小松菜・バナ ナ・玉葱	468	22.1	13.9	291	1.6
6	金	牛乳	七草うどん 天ぷら(かぼちゃ・ちくわ) みかん ☆七草メニュー☆	牛乳 おかかチーズおにぎり	うどん・小麦粉・サラ ダ油・精白米	牛乳・鶏小間・油揚 げ・鶏卵・かつお節・ サラダチーズ	大根・大根葉・人参・ かぶ・かぶ葉・かぼ ちゃ・みかん	513	20.5	17.0	273	1.1
10	火	牛乳	ごはん・かれのい中華あんかけ ほうれん草の中華炒め 中華スープ・りんご	麦茶 鶏ごぼうおにぎり	精白米・サラダ油・砂 糖・コーン・ごま油	牛乳・カレイ・鶏挽き	たけのこ・玉葱・人 参・ピーマン・椎茸・ 生姜・ほうれん草・ キャベツ・えのき草・ りんご・ごぼう	433	16.2	10.3	138	1.1
11	水	牛乳	ゆかりごはん・松風焼き・(添)キャベツのおかか和え ブロッコリーの塩炒め みそ汁・バナナ	牛乳 あんまん	精白米・パン粉・サラ ダ油・小麦粉	牛乳・鶏挽き・鶏卵・ 淡色辛みそ・かつお 節・スキムミルク・あ ずきあん	玉葱・キャベツ・ブ ロccoliリー・しめじ・ 人参・かぶ・チンゲン 菜・バナナ	506	23.2	15.9	305	1.7
12	木	牛乳	ごはん・豚肉の生姜焼き もやしと小松菜のノリ和え みそ汁・いよかん	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこん)	精白米・砂糖・サラ ダ油・じゃがいも	牛乳・豚小間・豆腐・ 淡色辛みそ	玉葱・生姜・小松菜・ もやし・人参・長葱・ いよかん・れんこん	480	19.1	20.4	309	1.9
13	金	牛乳	バターロール・鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ スープ・バナナ	牛乳 しらす炒飯	バターロール・じゃが いも・小麦粉・サラ ダ油・マカロニ・コー ン・精白米	牛乳・鶏小間	玉葱・トマト・にんに く・胡瓜・人参・しめ じ・バナナ・ピーマン	509	20.1	19.4	235	1.7
16	月	牛乳	ごはん・たら西京焼き・(添)ブロッコリー さつま芋のきんぴら風 根菜汁・いよかん	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・砂糖・さつま いも・サラダ油・マカ ロニ	牛乳・たら・淡色辛み そ・きな粉	ブロッコリー・ピー マン・大根・人参・れ んこん・ごぼう・長葱・ いよかん	473	21.2	10.4	247	1.6
17	火	牛乳	ごはん・メンチカツ・(添)トマト 白菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳 いよかんゼリー 菓子(せんべい)	精白米・小麦粉・パン 粉・サラダ油・砂糖・ 小町麩	牛乳・豚挽き肉・鶏 卵・淡色辛みそ	玉葱・トマト・白菜・ 胡瓜・人参・にら・り んご・いよかん	530	19.7	19.2	238	1.5
18	水	牛乳	ごはん・大根と鶏肉のうま煮 キャベツのツナマヨ和え みそ汁・オレンジ	牛乳 りんごマフィン	精白米・サラダ油・砂 糖・小麦粉・バター	牛乳・鶏小間・ツナ・ 淡色辛みそ	大根・人参・長葱・胡 瓜・キャベツ・ほうれ ん草・えのき草・オレ ンジ・りんご	525	19.6	22.6	260	1.8
19	木	牛乳	中華丼 たたききゅうり 中華スープ・バナナ	牛乳 きな粉ラスク	精白米・サラダ油・ご ま油・食パン・パ ター・砂糖	牛乳・豚小間・きな粉	白菜・玉葱・人参・た けのこ・チンゲン菜・ 胡瓜・ワカメ・もやし ・バナナ	470	17.6	18.5	236	1.1
20	金	牛乳	スパゲッティミートソース ポパイサラダ スープ・みかん	麦茶 きつねおにぎり	スパゲッティ・サラ ダ油・コーン・砂糖・精 白米	牛乳・豚挽き肉・スキ ムミルク・ハム・油揚 げ	玉葱・人参・ホールト マト缶・ほうれん草・ キャベツ・しめじ・み かん	439	18.6	13.2	152	1.6
23	月	牛乳	ごはん・フルコギ ナムル 中華スープ・りんご	牛乳 いちごジャムマフィン	精白米・砂糖・ごま 油・小麦粉・バター・ 砂糖	牛乳・豚小間・淡色辛 みそ	にんにく・人参・玉 葱・ピーマン・小松 菜・もやし・大根・ト マト・りんご	485	16.9	18.7	276	1.4
24	火	牛乳	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・(添)ブロッコリー チーズサラダ みそ汁・オレンジ	牛乳 さつまいものドーナッツ	精白米・サラダ油・砂 糖・花麩・小麦粉・パ ター・さつまいも・粉 砂糖	牛乳・鶏もも肉・チー ズ・淡色辛みそ	玉葱・ピーマン・ブ ロccoliリー・キャ ベツ・胡瓜・ほうれん 草・オレンジ	557	19.1	21.3	287	2.0
25	水	牛乳	ハムサンド・ポークビーンズ 大根と胡瓜のコーンサラダ スープ・バナナ	牛乳 肉みそおにぎり	食パン・マーガリン・ じゃがいも・砂糖・サ ラダ油・コーン・精白 米・ごま油	牛乳・ハム・豚小間・ 大豆水煮・豚挽き肉・ 淡色辛みそ	玉葱・人参・ホールト マト缶・パセリ・大 根・胡瓜・小松菜・バ ナナ	478	20.7	19.8	270	2.3
26	木	牛乳	わかめごはん・かじきのきのこソースかけ ほうれん草の白和え みそ汁・いよかん	牛乳 ブロッコリーポッキー	精白米・小麦粉・サラ ダ油・バター・砂糖	牛乳・めかじき・豆 腐・淡色辛みそ・チー ズ	玉葱・えのき草・しめ じ・ほうれん草・人 参・キャベツ・長葱・ いよかん・ブロッコ リー	528	22.8	16.8	327	1.8
27	金	牛乳	ごはん・鶏肉のから揚げねぎソース 白菜と胡瓜の中華和え 中華スープ・みかん	牛乳 焼きおにぎり	精白米・サラダ油・ご ま油・砂糖	牛乳・鶏もも肉・鶏 卵・かつお節	長葱・白菜・胡瓜・玉 葱・人参・みかん	461	17.2	15.3	214	1.0
30	月	牛乳	ごはん・肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁・りんご	牛乳 ツナピラフ	精白米・じゃがいも・ サラダ油・砂糖・パ ター	牛乳・豚小間・油揚 げ・淡色辛みそ・ツナ	人参・玉葱・小松菜・ 大根・ワカメ・りん ご・ピーマン	544	20.7	17.1	347	2.1
31	火	牛乳	ごはん・鶏肉のバター醤油焼き・(添)トマト コーンスローサラダ スープ・オレンジ	牛乳 シュガートースト	精白米・バター・ホー ルコーン・食パン・砂 糖・マーガリン	牛乳・鶏もも肉	トマト・キャベツ・人 参・しめじ・玉葱・オ レンジ	477	16.4	19.9	203	1.5

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年1月予定献立表



都賀せいわ保育園 以上児

日 曜 付 日	主食	おかず	主な材料と体内での動き			栄養給与目標量				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
4 水	ツナカレーライス ほりほりサラダ スープ・みかん缶	牛乳 豆腐のボンデケージョ	精白米・じゃがいも・サラダ油・コーン・砂糖・白玉粉・小麦粉	牛乳・ツナ・スキムミルク・豆腐・チーズ	玉葱・人参・生姜・にんにく・切干大根・胡瓜・ワカメ・みかん缶	610	23.0	17.0	270	2.1
5 木	ごはん・鮭の照り焼き・(添)人参 ひじきの和風サラダ みそ汁・バナナ	牛乳 チキンピラフ	精白米・砂糖・小町麩・バター	牛乳・鮭・鶏ささみ・淡色辛みそ・鶏挽き	人参・芽ひじき・キャベツ・小松菜・バナナ・玉葱	580	26.5	15.2	305	1.8
6 金	七草うどん 天ぷら(かぼちゃ・ちくわ) みかん ☆七草メニュー☆	牛乳 おかかチーズおにぎり	うどん・小麦粉・サラダ油・精白米	牛乳・鶏小間・油揚げ・鶏卵・かつお節・サラダチーズ	大根・大根葉・人参・かぶ・かぶ菜・かぼちゃ・みかん	598	23.1	18.0	277	1.2
10 火	ごはん・かわいいの中華あんかけ ほうれん草の中華炒め 中華スープ・りんご	麦茶 鶏ごぼうおにぎり	精白米・サラダ油・砂糖・コーン・ごま油	牛乳・カレー・鶏挽き	だけのご・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・生姜・ほうれん草・キャベツ・えのき茸・りんご・ごぼう	508	18.3	9.6	71	1.2
11 水	ゆかりごはん・松風焼き・(添)キャベツのおかか和え ブロッコリーの塩炒め みそ汁・バナナ	牛乳 あんまん	精白米・パン粉・サラダ油・小麦粉	牛乳・鶏挽き・鶏卵・淡色辛みそ・かつお節・スキムミルク・あずきあん	玉葱・キャベツ・ブロッコリー・しめじ・人参・かぶ・チンゲン菜・バナナ	617	27.6	18.1	325	2.2
12 木	ごはん・豚肉の生姜焼き もやしと小松菜のノリ和え みそ汁・いよかん	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこん)	精白米・砂糖・サラダ油・じゃがいも	牛乳・豚小間・豆腐・淡色辛みそ	玉葱・生姜・小松菜・もやし・人参・長葱・いよかん・れんこん	563	23.0	22.5	331	2.0
13 金	バターロール・鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ スープ・バナナ	牛乳 しらす炒飯	バターロール・じゃがいも・小麦粉・サラダ油・マカロニ・コーン・精白米	牛乳・鶏小間	玉葱・トマト・にんにく・胡瓜・人参・しめじ・バナナ・ピーマン	625	24.7	23.4	237	2.5
16 月	ごはん・たら西京焼き・(添)ブロッコリー さつま芋のきんぴら風 根菜汁・いよかん	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・砂糖・さつまいも・サラダ油・マカロニ	牛乳・たら・淡色辛みそ・きな粉	ブロッコリー・ピーマン・大根・人参・れんこん・ごぼう・長葱・いよかん	563	24.2	11.0	252	1.9
17 火	ごはん・メンチカツ・(添)トマト 白菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳 いよかんゼリー 菓子(せんべい)	精白米・小麦粉・パン粉・サラダ油・砂糖・小町麩	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・淡色辛みそ	玉葱・トマト・白菜・胡瓜・人参・にら・りんご・いよかん	645	23.8	22.6	243	1.7
18 水	ごはん・大根と鶏肉のうま煮 キャベツのツナマヨ和え みそ汁・オレンジ	牛乳 りんごマフィン	精白米・サラダ油・砂糖・小麦粉・バター	牛乳・鶏小間・ツナ・淡色辛みそ	大根・人参・長葱・胡瓜・キャベツ・ほうれん草・えのき茸・オレンジ・りんご	672	23.4	30.4	272	2.0
19 木	中華丼 たたききゅうり 中華スープ・バナナ	牛乳 きな粉ラスク	精白米・サラダ油・ごま油・食パン・バター・砂糖	牛乳・豚小間・きな粉	白菜・玉葱・人参・だけのご・チンゲン菜・胡瓜・ワカメ・もやし・バナナ	580	20.9	21.1	240	1.4
20 金	スパゲッティミートソース ポパイサラダ スープ・みかん	麦茶 ぎつねおにぎり	スパゲッティ・サラダ油・コーン・砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・スキムミルク・ハム・油揚げ	玉葱・人参・ホールトマト缶・ほうれん草・キャベツ・しめじ・みかん	524	22.0	14.3	87	2.3
23 月	ごはん・フルコギ ナムル 中華スープ・りんご	牛乳 いちごジャムマフィン	精白米・砂糖・ごま油・小麦粉・バター・砂糖	牛乳・豚小間・淡色辛みそ	にんにく・人参・玉葱・ピーマン・小松菜・もやし・大根・トマト・りんご	542	20.3	15.8	287	1.7
24 火	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・(添)ブロッコリー チーズサラダ みそ汁・オレンジ	牛乳 さつまいものドーナツ	精白米・サラダ油・砂糖・花麩・小麦粉・バター・さつまいも・粉砂糖	牛乳・鶏もも肉・チーズ・淡色辛みそ	玉葱・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・ほうれん草・オレンジ	682	22.9	24.9	305	2.3
25 水	ハムサンド・ポークビーンズ 大根と胡瓜のコーンサラダ スープ・バナナ	牛乳 肉みそおにぎり	食パン・マーガリン・じゃがいも・砂糖・サラダ油・コーン・精白米・ごま油	牛乳・ハム・豚小間・大豆水煮・豚挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・人参・ホールトマト缶・ハセリ・大根・胡瓜・小松菜・バナナ	597	25.3	23.1	290	2.7
26 木	わかめごはん・かじきのきのこソースかけ ほうれん草の白和え みそ汁・いよかん	牛乳 ブロッコリーポッキー	精白米・小麦粉・サラダ油・バター・砂糖	牛乳・めかじき・豆腐・淡色辛みそ・チーズ	玉葱・えのき茸・しめじ・ほうれん草・人参・キャベツ・長葱・いよかん・ブロッコリー	640	27.6	19.5	347	2.1
27 金	ごはん・鶏肉のから揚げねぎソース 白菜と胡瓜の中華和え 中華スープ・みかん	牛乳 焼きおにぎり	精白米・サラダ油・ごま油・砂糖	牛乳・鶏もも肉・鶏卵・かつお節	長葱・白菜・胡瓜・玉葱・人参・みかん	578	20.4	17.9	212	1.1
30 月	ごはん・肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁・りんご	牛乳 ツナピラフ	精白米・じゃがいも・サラダ油・砂糖・バター	牛乳・豚小間・油揚げ・淡色辛みそ・ツナ	人参・玉葱・小松菜・大根・ワカメ・りんご・ピーマン	665	25.2	20.3	389	2.3
31 火	ごはん・鶏肉のバター醤油焼き・(添)トマト コールスローサラダ スープ・オレンジ	牛乳 シュガートースト	精白米・バター・ホールコーン・食パン・砂糖・マーガリン	牛乳・鶏もも肉	トマト・キャベツ・人参・しめじ・玉葱・オレンジ	608	19.7	24.2	197	1.7

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。