

がつ きゅうしょくこんだて ひょう
1月 給食献立表

2022年

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1土	元旦								
3月	休園日								
4火	ツナカレーライス マカロニサラダ 春雨スープ 洋なし缶	565.9(434.8) 16.1(12.6) 15.2(12.2) 1.3(1.0)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ はるさめ、油、砂糖 ○食パン	ツナ油漬缶、ハム ○牛乳	たまねぎ、にんじん 洋なし缶、キャベツ トマトビュレ ○いちごジャム	カレールー 食塩、コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 ジャムサンド	
5水	ごはん 鮭の塩焼き 里芋の煮物 わかめのみそ汁 パイン缶	576.8(455.9) 22.7(17.3) 20.2(16.0) 1.9(1.5)	米、さといも 砂糖、焼ふ ○パイ皮 ○グラニュー糖 ○砂糖	さけ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	パイン缶、にんじん カットわかめ、いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 りんご	牛乳 シュガーパイ	園外保育 (3歳児)
6木	黒糖食パン グラタン キャベツの甘酢和え 田舎スープ 幼児:乳酸ドリンク・オレンジ 乳児:乳酸ドリンク	543.9(435.1) 18.0(14.4) 16.2(13.0) 1.4(1.1)	食パン、マカロニ 小麦粉、砂糖 ○米○ごま	牛乳、乳酸菌飲料 ウインナーソーセージ とろけるチーズ 無塩バター ○牛乳	たまねぎ、オレンジ キャベツ、かぶ コーン、セロリ りんご、にんじん ○あおのり	コンソメ、酢 食塩、こしょう ○みりん○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 焼きおにぎり	
7金	ごはん みそおでん ほうれん草のお浸し えのきのすまし汁 もも缶	589.2(471.3) 22.1(17.6) 17.7(14.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖 ごま ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	厚揚げ、卵 ちくわ、はんぺん 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○きな粉 ○木綿豆腐	だいこん、もも缶 もやし、にんじん ほうれんそう えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 きな粉もち	もちつき
8土	肉みそめん にらスープ りんご	465.9(372.7) 17.7(14.2) 11.0(8.8)	中華めん 砂糖、油 ○スナック	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	みかん、たまねぎ にんじん、にら エリンギ、ピーマン コーン	かつお・昆布だし汁 中華だしの素 しょうゆ 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
3月	成人の日								
11火	わかめごはん なすのさっぱり炒め つみれ汁 幼児:みかん 乳児:みかん缶	590.9(472.6) 21.9(17.5) 19.9(15.9) 1.3(1.0)	米、ごま 油、砂糖 ○食パン	鶏ひき肉、豚肉 米みそ(淡色辛みそ) いわしすり身、木綿豆腐 ○牛乳○ハム ○無塩バター	みかん、だいこん たまねぎ、なす みかん缶、コーン 炊き込みわかめ しょうが、ごぼう しめじ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ハムトースト サンド	
12水	御飯 鶏肉と野菜の大和煮 ひじきのサラダ 具だくさん汁 洋なし缶	573.2(440.8) 18.2(14.3) 14.8(11.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖 マヨネーズ ○小麦粉○砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉 ○牛乳○無塩バター	にんじん、だいこん 洋なし缶、きゅうり たまねぎ いんげん、ねぎ ひじき、コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○ココア	牛乳 りんご	牛乳 マーブル クッキー	
13木	ロールパン シルバーのフライ ジャーマンポテト 白菜スープ オレンジ	552.7(436.1) 23.3(17.9) 21.0(16.5) 1.9(1.5)	ロールパン パン粉、小麦粉 油、じゃがいも ○米粉○砂糖 ○ごま油	シルバー、ベーコン ○牛乳○豚ひき肉	オレンジ、にんじん たまねぎ、はくさい ○切り干しだいこん ○ねぎ○干しいたけ	ケチャップ 中華だしの素 コンソメ、食塩 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 大根もち	
14金	いなり御飯 たらの香り焼き 切り干し大根の旨煮 麩のすまし汁 パイン缶	577.7(444.2) 22.7(17.8) 13.7(10.9) 1.8(1.5)	米、砂糖、焼ふ ごま、油 ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	たら、油揚げ甘煮 ちくわ ○牛乳○加糖練乳	パイン缶 にんじん、たまねぎ 切り干しだいこん ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルク 蒸しパン	園外保育 (4歳児)
15土	豆腐そぼろ丼 白菜のみそ汁 りんご	523.2(416.9) 20.3(16.3) 13.1(10.5) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油 ○スナック	鶏ひき肉、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	りんご、はくさい にんじん ねぎ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	個人懇談会 (乳児)

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●1月20日(木)の給食はワールドトリップの活動にちなみイタリアの料理です。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
17月	御飯 ぶりの煮付け 麩の チャンプルー じゃがいものすまし汁 もも缶	571.9(439.6) 22.4(17.6) 17.9(14.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも 砂糖、油、焼ふ ○ホットケーキ粉 ○わらび餅粉○油 ○黒砂糖○砂糖	ぶり、鶏もも肉 ○牛乳 ○きな粉	もも缶、にんじん たまねぎ、しょうが チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩、めんつゆ ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 黒糖わらび餅	
18火	キッズビビンバ 卵焼き たけのこスープ カップゼリー	548.9(421.1) 23.1(18.2) 15.8(12.6) 2.4(1.9)	米、カップゼリー ごま油、砂糖、油 ○小麦粉○砂糖	鶏ひき肉、卵 ○牛乳○クリームチーズ ○卵○生クリーム	にんじん、ほうれんそう もやし、しょうが たまねぎ、コーン にんにく、ねぎ たけのこ、しいたけ ○みかん缶○洋なし缶 ○レモン果汁	焼肉のたれ 中華だしの素 めんつゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 チーズケーキ	お誕生会
19水	御飯 回鍋肉 ナムル 押し麦のスープ 洋なし缶	528.8(405.1) 18.1(14.2) 11.5(9.1) 1.7(1.4)	米、押麦、砂糖 ごま油、油 ○さつまいも ○砂糖	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん ねぎ、洋なし缶 ピーマン、カットわかめ にんにく、しょうが ○パイン缶○粉かんでん	中華だしの素 しょうゆ コンソメ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 いもかんでん	園外保育 (5歳児)
20木	食パン ミートスパゲティ イタリアンサラダ ミネストローネ オレンジ	565.3(452.3) 21.1(16.8) 21.0(16.8) 1.6(1.2)	食パン、スパゲティ 油、砂糖 ○砂糖	鶏ひき肉、ツナ油漬缶 ベーコン ○牛乳○生クリーム	たまねぎ、オレンジ にんじん、キャベツ かぶ、トマトピューレ かぶ葉、セロリ にんにく ○いちごジャム ○粉かんでん	ケチャップ、コンソメ イタリアンドレッシング 食塩	牛乳 スナック	牛乳 バナナコッタ	ワールドトリップ (4・5歳児) イタリア
21金	御飯 すき焼き風煮物 かぼちゃのマヨネーズ和え もやしのみそ汁 パイン缶	569.1(437.5) 22.0(17.3) 15.6(12.4) 2.2(1.7)	米、しらたき、砂糖 マヨネーズ、油 ○クラッカー ○マシュマロ	木綿豆腐、豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	パイン缶、たまねぎ かぼちゃ、もやし ブロッコリー ねぎ、カットわかめ にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	クッキング (3・4・5歳児)
22土	五目うどん 白菜のお浸し りんご	444.8(353.3) 17.2(13.7) 9.1(7.2) 1.6(1.3)	うどん 砂糖、さつまいも ○スナック	鶏もも肉、油揚げ ○牛乳	にんじん、たまねぎ りんご、はくさい ねぎ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
24月	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ポテトソテー 油揚げのすまし汁 もも缶	499.1(393.9) 19.4(14.7) 12.1(9.5) 1.1(0.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ○砂糖	さけ、油揚げ ○牛乳	にんじん、もも缶 コーン、みつば ブロッコリー ○パインアップル果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩、こしょう	牛乳 りんご	牛乳 パインゼリー	
25火	春雨丼 ツナあえ、 中華スープ 幼児：みかん 乳児：みかん缶	563.6(450.9) 18.7(15.0) 14.6(11.7) 1.9(1.5)	米、はるさめ、片栗粉 砂糖、油、 ○米粉○白玉粉 ○砂糖○片栗粉	豚ひき肉、卵 ツナ油漬缶 ○牛乳○木綿豆腐	みかん、はくさい もやし、チンゲンサイ にんじん、エリンギ トマトねぎ、ひじき 赤ピーマン、みかん缶	中華だしの素 しょうゆ、酢、食塩 ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 みたらし団子	
26水	御飯 シルバーのムニエル れんこんの金平 豆腐のスープ 幼児：りんご 乳児：洋なし缶	555.5(426.5) 20.2(15.9) 15.1(12.1) 0.6(0.5)	米、油 砂糖、小麦粉 ○小麦粉○砂糖	シルバー、木綿豆腐 無塩バター ○牛乳	りんご、にんじん れんこん、しめじ いんげん、洋なし缶	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、みりん 食塩 ○ココア	牛乳 りんご	牛乳 ココアいろいろ	
27木	黒糖パン トマトシチュー グラッセ オレンジ	577.2(461.8) 27.0(21.6) 17.6(14.0) 1.8(1.4)	ロールパン じゃがいも 砂糖、油 ○小麦粉 ○油	豚肉、脱脂粉乳 無塩バター ○牛乳○かつお節 ○卵○豚肉	トマトピューレ たまねぎ、オレンジ ブロッコリー、パセリ コーン、にんじん ○キャベツ○ねぎ ○あおのり	ケチャップ、コンソメ こしょう、食塩 ○お好み焼きソース ○ベーキングパウダー ○食塩 ○かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	
28金	御飯 さばのみそ煮 筑前煮 そうめん汁 洋なし缶	540.5(404.6) 22.9(17.2) 15.7(11.8) 2.0(1.6)	米、板こんにやく そうめん 砂糖、油	さば、鶏もも肉 さつまいも 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○ヨーグルト	洋なし缶、たまねぎ にんじん、ごぼう れんこん、あさつき みやえんどう、しょうが ○洋なし缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト 和え	
29土	豚丼 ほうれん草スープ りんご	511.9(409.5) 18.3(14.6) 11.8(9.5) 1.0(0.8)	米、油、砂糖 ○スナック	豚肉 ○牛乳	りんご、たまねぎ にんじん、ほうれんそう いんげん	しょうゆ、コンソメ みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
31月	御飯 さつまいものかき揚げ 酢の物 いんげんのみそ汁 もも缶	551.4(423.2) 12.7(9.8) 11.1(8.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも 小麦粉、油、砂糖 ○米粉○砂糖	米みそ(淡色辛みそ) ハム ○牛乳○甘納豆	にんじん もも缶 たまねぎ、きゅうり みかん缶、エリンギ いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酢、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 かるかん	