

2023年

1月 給食献立表

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			
2月	休園日								
3火	休園日								
4水	ゆかり御飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 玉ねぎのみそ汁 洋なし缶	560.7(443.0) 21.4(16.2) 19.9(15.8) 1.9(1.5)	米、さといも、砂糖 ○パイ皮 ○グラニュー糖	さけ、米みそ ○牛乳	洋なし缶、にんじん たまねぎ、いんげん カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しそふりかけ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 シュガー パイ	
5木	黒糖食パン グラタン キャベツの甘酢和え 田舎スープ	580.3(464.3) 19.3(15.4) 21.7(17.3) 1.8(1.4)	食パン、マカロニ 小麦粉、砂糖 ○ごま○米	牛乳、ベーコン とろけるチーズ 無塩バター ○牛乳	たまねぎ、キャベツ かぶ、にんじん、りんご コーン、パセリ粉 ○あおのり	酢、コンソメ 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	
6金	御飯 麩のチャンプルー ほうれん草のお浸し えのきのすまし汁 パイン缶	539.6(431.7) 20.0(16.0) 12.2(9.8) 1.4(1.1)	米、焼ふ、油 砂糖、ごま ○さつまいも ○もち○砂糖	豚肉 ○きな粉○牛乳	にんじん、パイン缶 ほうれん草、もやし たまねぎ、しめじ えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、コンソメ 食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも もち	もちつき
7土	三色丼 きくらげスープ りんご	512.6(408.4) 18.2(14.6) 11.8(9.4) 1.5(1.2)	米、砂糖、ごま油 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	りんご、はくさい にんじん、いんげん ねぎ、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
9月	成人の日								
10火	わかめ御飯 切干し大根の旨煮 つみれ汁 もも缶	545.4(435.5) 18.5(14.8) 10.5(8.4) 1.9(1.5)	米、砂糖 ○食パン	鶏ひき肉、いわし 木綿豆腐、さつま揚げ 米みそ ○牛乳	もも缶、にんじん、ねぎ たまねぎ、だいこん ごぼう、切り干しだいこん しめじ、炊き込みわかめ しょうが ○いちごジャム	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 ジャム サンド	園外保育 (3歳児)
11水	御飯 さつまいものかき揚げ ひじきのサラダ 豆腐のスープ 洋なし缶	598.3(460.8) 13.9(10.8) 19.1(15.2) 1.3(1.0)	米、さつまいも 小麦粉、油 マヨネーズ ○ホットケーキ粉 ○砂糖	木綿豆腐、ハム ○無塩バター ○チーズ○牛乳	にんじん、洋なし缶 たまねぎ、きゅうり コーン、みつば、ひじき ○にんじん	中華だしの素 食塩、しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 にんじんの ケーキ	園外保育 (4歳児)
12木	ロールパン あじのムニエル グラッセ 白菜スープ オレンジ	536.3(429.1) 21.5(17.2) 23.4(18.7) 1.4(1.1)	ロールパン 小麦粉、砂糖 ○砂糖	あじ、無塩バター ○加糖練乳○牛乳 ○生クリーム	にんじん、オレンジ はくさい、ブロッコリー いんげん ○いちごジャム ○粉かんでん	ケチャップ コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 パンナ コッタ	
13金	御飯 たらの煮付け なすのさっぱり炒め 麩のすまし汁 パイン缶	534.6(409.9) 23.6(18.5) 13.5(10.7) 1.7(1.4)	米、焼ふ、砂糖、油 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	たら、豚肉 ○牛乳	パイン缶、にんじん なす、たまねぎ ねぎ、しょうが ○オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、酢 みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 オレンジ 蒸しパン	
14土	あんかけ焼きそば にらスープ りんご	503.1(402.5) 15.5(12.4) 9.4(7.5) 1.9(1.5)	焼きそばめん 片栗粉 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	りんご、キャベツ たまねぎ、にんじん コーン、にら、ピーマン	中華だしの素、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	個人懇談会 (乳児)

☆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。

- 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、担任にお伝え下さい。



1月のクッキング

オレンジ・グレープ・アップル……27日

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			
16月	御飯 すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 もも缶	584.1(449.5) 23.6(18.6) 17.7(14.1) 2.0(1.6)	米、しらたき マヨネーズ 砂糖、油 ○クラッカー	木綿豆腐 豚肉、ハム、米みそ ○牛乳 ○スライスチーズ	もも缶、たまねぎ かぼちゃ、もやし にんじん、きゅうり コーン、えのきたけ ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酢	牛乳 りんご	牛乳 チーズ クラッカー	
17火	さば缶カレーライス キャベツの酢の物 押し麦のスープ 洋なし缶	584.1(467.3) 16.4(13.1) 10.5(8.4) 1.2(1.0)	米、じゃがいも マカロニ、押麦 油、砂糖 ○米粉○砂糖	鶏もも肉、牛乳 さば水煮缶 ○甘納豆○牛乳	にんじん、たまねぎ 洋なし缶、キャベツ アスパラガス、みかん缶 トマトピューレ、ねぎ にんにく、しょうが	カレールー コンソメ、酢、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	
18水	御飯 八宝菜 ナムル 春雨スープ パイン缶	572.2(431.4) 18.5(13.8) 18.6(14.5) 2.9(2.2)	米、片栗粉、砂糖 はるさめ、油、ごま油 ○ホットケーキ粉 ○グラニュー糖○油	豚肉 ○木綿豆腐 ○牛乳○豆乳	はくさい、たまねぎ パイン缶、にんじん もやし、ほうれんそう たけのこ、カットわかめ 干しいたけ さやえんどう、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素、酢	牛乳 りんご	牛乳 ドーナツ	園外保育 (5歳児)
19木	ロールパン ナポリタン さつまいもサラダ オニオンスープ オレンジ	556.5(344.6) 19.3(12.1) 19.1(13.4) 1.8(1.3)	ロールパン、油 スパゲティ、さつまいも ○米粉○砂糖 ○ごま油	ツナ油漬缶、牛乳 ウインナーソーセージ ○豚ひき肉○牛乳	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン コーン、パセリ粉 ○干しいたけ○ねぎ ○切り干しだいこん	ケチャップ コンソメ、食塩 イタリアンドレッシング ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 切り干し 大根チヂミ	
20金	御飯 ホキの香り焼き ごぼうの胡麻マヨ和え そうめん汁 幼児：乳酸ドリンク・もも缶 乳児：乳酸ドリンク	542.1(414.0) 19.2(15.0) 12.6(10.0) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ そうめん、ごま、砂糖 ○砂糖	乳酸飲料、ホキ さつま揚げ、米みそ ○牛乳	いんげん、にんじん たまねぎ、ごぼう あさつき、にんにく もも缶 ○パイナップル濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 パイン ゼリー	
21土	豚丼 ほうれん草スープ りんご	516.7(413.4) 18.5(14.8) 11.9(9.5) 1.0(0.8)	米、油、砂糖 ○スナック	豚肉 ○牛乳	たまねぎ、にんじん りんご、ほうれんそう えのきたけ、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	
23月	御飯 さばのみそ煮 カレーソテー 具だくさん汁 洋なし缶	588.1(459.9) 22.4(17.7) 17.1(13.5) 1.5(1.2)	米、さつまいも 砂糖、油 ○わらび餅粉 ○砂糖○黒砂糖	さば、木綿豆腐 米みそ ○牛乳○きな粉	にんじん、洋なし缶 たまねぎ、いんげん ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、酒 食塩、コンソメ カレー粉 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 黒糖 わらび餅	
24火	キッズビビンバ 卵焼き たけのこスープ カップゼリー	594.0(475.3) 21.6(17.3) 21.0(16.8) 1.6(1.3)	米、カップゼリー、油 ごま油、砂糖、ごま ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	豚ひき肉、卵 米みそ ○牛乳○生クリーム	にんじん、ほうれんそう もやし、たまねぎ、コーン ねぎ、たけのこ、しいたけ しょうが、にんにく ○みかん缶○パイン缶	中華だしの素 めんつゆ、ケチャップ みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ パンケーキ	お誕生日会
25水	御飯 シルバーのねぎ焼き 筑前煮 大根のみそ汁 パイン缶	530.4(400.3) 20.0(14.9) 13.5(10.4) 1.1(0.8)	米、板こんにゃく 砂糖、ごま油、油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	シルバー 鶏もも肉、米みそ ○牛乳○無塩バター	だいこん、パイン缶 にんじん、ごぼう れんこん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ さやえんどう、あさつき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩 中華だしの素	牛乳 りんご	牛乳 玄米 フレーク スナック	
26木	食パン ささみフライ ジャーマンポテト トマトスープ オレンジ	585.2(461.2) 27.1(21.3) 18.3(14.2) 1.9(1.5)	食パン、じゃがいも 小麦粉、パン粉、油 ○焼きそばめん○油	鶏ささ身、ベーコン ○牛乳○豚肉	オレンジ、たまねぎ セロリ、トマトピューレ いんげん、パセリ粉 ○キャベツ○こまつな ○もやし○にんじん	ケチャップ ウスターソース、食塩 コンソメ、こしょう ○中華だしの素 ○食塩○こしょう	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	
27金	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 青菜炒め もずくのすまし汁 もも缶	522.0(394.4) 21.7(16.2) 17.9(14.1) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、油	さけ ○牛乳○ヨーグルト	チンゲンサイ、もずく たまねぎ、もも缶 にんじん、もやし まいたけ、パセリ粉 ○洋なし缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ 中華だしの素 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト 和え	クッキング (3.4.5歳児)
28土	五目うどん 白菜のお浸し りんご	505.2(404.1) 22.5(18.0) 9.2(7.3) 2.0(1.6)	うどん、さといも、砂糖 ○スナック	鶏もも肉、しらす干し ○牛乳	にんじん、りんご たまねぎ、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	
30月	御飯 鶏肉と野菜の大和煮 酢の物 いんげんのみそ汁 洋なし缶	525.5(402.5) 18.5(14.5) 8.9(7.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖 ○小麦粉○砂糖	鶏もも肉、米みそ ○牛乳	にんじん、だいこん 洋なし缶、きゅうり エリンギ、いんげん さやえんどう カットわかめ 角かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、食塩 ○ココア	牛乳 りんご	牛乳 ココア ういろう	
31火	春雨丼 ツナ和え 中華スープ パイン缶	586.5(462.7) 18.8(14.8) 19.6(15.6) 1.8(1.5)	米、はるさめ 片栗粉、砂糖、油 ○食パン ○マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ油漬缶 ○牛乳○ハム	はくさい、もやし、コーン にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ、ねぎ 赤ピーマン、ひじき 黒きくらげ、パイン缶	しょうゆ、食塩 中華だしの素、酢	牛乳 スナック	牛乳 ハム トースト	