



1月の給食予定献立表



令和2年1月

ふじこども園

日	曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	エネルギー (Kcal)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1	水	元日		Happy New Year					
2	木								
3	金								
4	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	クリームシチュー ハンバーグ バインヨーグルト ●保育始め●	チーズ 鶏挽肉 たまご シ チュー ぎゅうにゅう ハン バーグ ヨーグルト	こめ ヤクルト ジャがいも あぶら	玉葱 にんじん フロッコリー コーン バインアッフル	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	429
5	日								
6	月	ごはん えび佃煮 ジョア	けの汁 野菜コロッケ バナナ	えび佃煮 あぶらあげ さつ まあげ ずんだ 高野豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんり う こんにゃく あぶら コロッ ケ ジャがいも	ぜんまい(ゆで) にんじん 大根 ふき パナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	350
7	火	ごはん 煮豆	ぎょうざ すきこぶ五目煮 豆腐の味噌汁 みかん	煮豆 ぎょうざ こんぶ ぶたにく あ ぶらあげ 竹輪 とうふ わかめ 白 みそ すきおみく ぎゅうにゅう た まご	こめ こんにゃく あぶら さ とう ホットケーキミックス	にんじん しめじ ピーマン 乾椎茸 長ねぎ えのきたけ みかん	ミルク ホットケーキ	白粥 豆腐煮	324
8	水	ごはん ズナトマト	かき揚げ マカロニサラダ ニラたまスープ バナナ	ハム たまご みそ	こめ 天ぷら粉 あぶら マ カロニ マヨネーズ ジャがい も	ミニトマト 玉葱 にんじん 小松菜 しいたけ コーン きゅうり にら えの きたけ パナナ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	410
9	木	ごはん 納豆	ちくわチーズ揚げ ほうれん草おかか和え みそ汁(大根) オレンジ	挽きわり納豆 竹輪 チーズ かつお節 わかめ あぶらあ げ みそ すきおみく	こめ 天ぷら粉 あぶら さ とう 板ふ ジャがいも	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ(味噌汁用詰め) だい こん えのきたけ オレンジ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	349
10	金	ごはん 味噌菜ふりかけ	カレー南蛮 ズナドッグ キウイ ●修了記念撮影●	味噌菜ふりかけ わかめ 板 かまぼこ うずらたまご 焼 き豚 すきおみく みそ	こめ うどん 片栗粉 さとう あぶら ジャがいも	玉葱 もやし コーン ほうれ んそう 長ねぎ キウイ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	342
11	土	ふれあい参観		のおヨーグルト	ミニクリームクロワッサン ミ ニチョコクロワッサン バター ロール	幼児りんごジュース	クリームクロワッサン チョコクロワッサン のおヨーグルト	バターロール 幼児りんごジュース	-
12	日								
13	月	成人の日							
14	火	ごはん 一口チーズ	さけの塩焼き 人参の子和え みそ汁(じゃが芋) バナナ ●クッキング●	チーズ 紅鮭 たらこ 高野 豆腐 あぶらあげ みそ す きおみく	こめ こんにゃく さとう ジャがいも	にんじん 乾椎茸 長ねぎ 玉葱 パナナ はくさい ほう れんそう	ミルク お昼のラスク 	白粥 魚マッシュ	286
15	水	ごはん 健骨納豆	若鶏唐揚げ ナムル すりみ汁 みかん ●避難訓練●	挽きわり納豆 しらす干し おかかふ りかけ とりにく たまご かまぼこ わかめ すりみ(かに風味) みそ と うふ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力 粉 ごま ごま油 さとう カ ルピス ジャがいも	しょうが にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ね ぎ みかん 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	381
16	木	ごはん すきやきふりかけ	えび千利 野菜炒め コーンスープ バナナ	すきやきふりかけ えびフリ ッ ター ぶたにく たまご すき おみく みそ	こめ ごま油 あぶら さとう 片栗粉 こんにゃく ジャがい も	玉葱 しょうが キャベツ もやし にんじん きくらげ ピーマン し めじ コーン パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	305
17	金	ごはん のり佃煮	和風スパゲッティ ミートボール 白菜スープ オレンジ ●雪上運動会●	のり佃煮 豚ひき肉 竹輪 のり たまご ミートボール ベーコン すきおみく みそ	こめ スパゲッティ あぶら さとう 薄皮つばあんぱん ジャがいも	長ねぎ 玉葱 しめじ ほう れんそう はくさい オレンジ みかん	ミルク みかん あんぱん	白粥 野菜煮	545
18	土	ごはん のり玉ふりかけ ヤクルト	ぶた丼 春巻き バナナ ●自由参観●	ぶたにく やきとうふ ぎゅう にゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら ジャがいも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	339
19	日								
20	月	ごはん 煮豆 ジョア	きりたんぼ汁 かぼちゃコロッケ なます フルーツカルピス	煮豆 とりにく 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんり う きりたんぼ さとう あぶ ら カルピス ジャがいも	にんじん ささきごぼう 長ねぎ 乾椎茸 まいたけ はくさい かぼ ちゃ 大根 パナナ もも なつみかん 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	337
21	火	ひじきごはん	海老マカロニグラタン ソーセージフライ 野菜スープ みかん	あぶらあげ ひじき 竹輪 えび ベーコン ピザ用チーズ ぎゅうにゅう きくらげソーセージ たまご すきお みく みそ	さとう マカロニ あぶら パ ター 薄力粉 パンこ どうも うこし こめ ジャがいも	にんじん 乾椎茸 玉葱 パ セリ キャベツ みかん	ミルク ポッソコーン	白粥 野菜煮	413
22	水	ごはん ミックス納豆	いかメンチ かぼちゃ甘煮 みそ汁(なめこ) バナナ	挽きわり納豆 チーズ いか たまご とうふ 白みそ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶ ら さとう ジャがいも	パセリ 玉葱 にんじん キャ ベツ かぼちゃ なめこ パナ ナ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	391
23	木	ごはん 鮭フレーク	塩ラーメン しょうまい キウイ	さけ うずらたまご ぶたにく なると わかめ こんぶ しょうま い すきおみく みそ	こめ 生中華めん さとう あぶら ジャがいも	ほうれんそう しなちく 乾 椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 キウイ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	440
24	金	ごはん ゆで卵	えびフライカレー 福神漬 パナッス ●スキー会・誕生会●	うずらたまご 鶏挽肉 たま ご のほしえび すきおみく く	こめ ジャがいも あぶら 薄 力粉 パンこ パナッス さと う	玉葱 にんじん ふくしんづ け	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	538
25	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	豚汁 ミニオムレツ オレンジ	チーズ ぶたにく 凍り豆腐 みそ たまご ミニオムレツ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト ジャがいも こんにゃく あぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 オレンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	433
26	日								
27	月	ごはん 鮭フレーク ジョア	せんべい汁 ウインナー フルーツヨーグルト	さけ とりにく ポークウイ ナー ヨーグルト ぎゅうにゅう う みそ	こめ にゅうさんきんいんり う あぶら さとう わかし ジャがいも	にんじん 乾椎茸 キャベツ ごほう まいたけ 長ねぎ だいこん パナナ もも なつみかん キウイ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	524
28	火	ごはん 味噌納豆	大根のうま煮 みそ汁(キャベツ) バナナ	挽きわり納豆 とりにく ちくわ う ずらたまご なまあげ あぶらあげ 白みそ すきおみく みそ	こめ さとう 結びこんにゃく ジャがいも さつまいも	ほうれんそう 大根 にんじ ん キャベツ しめじ パナナ 玉葱	ミルク ふかし芋	白粥 野菜煮	502
29	水	ごはん ズナトマト	魚フライ ひじきの炒め煮 みそ汁(かき卵) オレンジ	たら たまご 竹輪 ひじき あぶらあげ やきとうふ 大 豆 白みそ みそ	こめ あぶら 薄力粉 パン こ こんにゃく さとう カル ピス ジャがいも	ミニトマト ピーマン ささが きごぼう にんじん キャベツ 玉葱 オレンジ	カルピス 菓子	白粥 魚のマッシュ和え	359
30	木	ごはん たらこふりかけ	焼きそば ツナサラダ わかめスープ みかん	たらこふりかけ ぶたにく ハ ム まぐろ わかめ すきおみ く みそ	こめ 蒸し中華めん あぶら ごま マヨネーズ さとう ジャがいも	キャベツ もやし にんじん 玉葱 し いたけ ピーマン フロッコリー きゅう り レタス 長ねぎ しめじ みかん	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	412
31	金	ごはん のり佃煮	チーズハンバーグ ポテトサラダ もやしのスープ バナナ	のり佃煮 ぎゅうにゅう とうふ たま ご 豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム わかめ ベーコン すきおみく	こめ あぶら パンこ ジャが いも マヨネーズ さとう	玉葱 にんじん きゅうり も やし えのきたけ パナナ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	484

給食MEMO ■印の日はスプーンを持たせて下さい。□印の日はめん類ですのでご飯を少なめに持たせて下さい。