

令和3年1月



1月の給食予定献立表



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 (体をたくわえる・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	金			Happy New Year					
2	土								
3	日								
4	月	ごはん ジョア フタト	クリームシチュー ソーセージフライ バナナ	鶏挽肉 シチュー ぎゅうにゅう ぎょくにソーセージ たまご	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも あぶら 薄力粉 パンこ	ミニトマト 玉葱 にんじん フ ロッコリー コーン バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	510
5	火	ごはん 健骨納豆	若鶏唐揚げ コーンスローサラダ 汁のみかん	挽きわり納豆 しらす干し おかかふりかけ とう ふ ハム あぶらあげ さつまあげ ずんだ 高 野豆腐 赤みそ すきおみろく きなこ みそ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 さとう マヨネーズ こんにゃく マカロニ じゃがいも	しょうが ミニトマト キャベツ にん じん きゅうり コーン ぜんまい(ゆ で) 大根 むぎのみかん 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	637
6	水	ごはん 鮭フレーク	いかメンチ 三色切干 みそ汁(厚揚げ) バナナ	さけ いか たまご ひじき あ ぶらあげ 竹輪 なまあげ わか め みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こんにゃく さとう カルピス じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ だい こん ピーマン 乾椎茸 バナナ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	474
7	木	ごはん 味楽菜ふりかけ	たらこスパゲティ フタドッグ キャベツと卵のスープ キウイ	味楽菜ふりかけ 鶏挽肉 たらこ ベーコン たまご すきおみろく みそ	こめ スパゲティ あぶら さと う じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ ほうれ んそう 長ねぎ キャベツ キウイ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	339
8	金	ごはん のり佃煮	グラタン ハンバーグ 豆腐の味噌汁 オレンジ	のり佃煮 とうふ ぎゅうにゅう ピザ用 チーズ ハンバーグ とうふ わかめ 白み そ あぶらあげ すきおみろく	こめ マカロニ あぶら バター さとう	にんじん 玉葱 長ねぎ えのき だけ オレンジ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	385
9	土	ごはん 一口チーズ	豚汁 ミニオムレツ バナナ	チーズ ぶたにく 凍り豆腐 み そ ミニオムレツ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あ ぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 バ ナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	406
10	日								
11	月	成人の日							
12	火	ごはん 煮豆	三色丼 かぼちゃ甘煮 わかめスープ バナナ	煮豆 豚ひき肉 たまご わかめ すきおみろく かつお節 あおの り えび みそ	こめ さとう バター お好み焼 き粉 あぶら じゃがいも	乾椎茸 さやいんげん にんじん かぼちゃ 長ねぎ しめじ バナ ナ キャベツ 玉葱	ミルク お好み焼き	白粥 野菜煮	487
13	水	ごはん 卵みそ	豚肉のピカタ すきこんぶ五目煮 みそ汁(油揚げ) オレンジ	たまご 赤みそ 豚肉 こんぶ ぶた にく あぶらあげ 竹輪 わかめ と うふ 白みそ たら みそ	こめ さとう 薄力粉 あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ ピーマン 乾 椎茸 だいこん オレンジ りん ごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 魚のマッシュ 和え	265
14	木	ごはん たらこふりかけ	チーズハンバーグ サラササラダ コーンのスープ みかん	たらこふりかけ ぎゅうにゅう と うふ たまご 豚ひき肉 ピザ用 チーズ まぐろ すきおみろく	こめ あぶら パンこ サラサパ ドレッシング さとう	玉葱 にんじん レタス しめじ コーン みかん	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	449
15	金	ごはん 味納豆	魚フライ グリーンサラダ うどん汁 バナナ	挽きわり納豆 たら たまご ハ ム すきおみろく みそ	こめ あぶら 薄力粉 パンこ さつまいも ドレッシング ごま さとう ごま油 うどん 野菜天 じゃがいも	ほうれんそう フロッコリー きゃ うり レタス 長ねぎ 乾椎茸 バ ナナ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	492
16	土	ふれあい参観							
17	日								
18	月	ごはん ジョア 煮豆	豆腐中華煮 野菜コロッケ ジャコビーマン パインヨーグルト	煮豆 とうふ うずらたまご とうふ しらす干し ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう さとう ごま油 片栗粉 コロッ ケ あぶら	玉葱 にんじん ピーマン グリン ピース たいのこ水煮 きくらげ 乾 椎茸 はくさい パインアップル	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	460
19	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	チーズ 紅鮭 たらこ 高野豆腐 あぶらあげ みそ すきおみろく とうふ	こめ こんにゃく さとう じゃが いも	にんじん 乾椎茸 長ねぎ 玉葱 バナナ	ミルク お味噌のラスク	白粥 豆腐煮	286
20	水	ごはん のり佃煮	一口かつ 春雨サラダ 卵スープ みかん ●遊戯訓練●	のり佃煮 豚肉 たまご ハム	こめ 薄力粉 パンこ あぶら はるさめ ごま さとう ごま油 ドレッシング カルピス	かぼちゃ きゅうり にんじん チ ンゲンサイ えのきだけ 玉葱 みかん	カルピス 菓子	白粥 菓子	508
21	木	ごはん のり玉ふりかけ	塩ラーメン ぎょうざ バナナ	うずらたまご ぶたにく なるど わかめ こんぶ ぎょうざ すきお みろく みそ	こめ 生中華めん さとう じゃ がいも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	445
22	金	ごはん ゆで卵	えびフライカレー 福神漬 バナナ ●振替スキー会 誕生会●	うずらたまご 鶏挽肉 たまご のぼしえび すきおみろく	こめ じゃがいも あぶら 薄力 粉 パンこ パナッパ 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
23	土	ごはん 鮭フレーク ヤクルト	肉だんごスープ煮 春巻き オレンジ	さけ 鶏挽肉 とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト 片栗粉 はるさ め パンこ あぶら じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん し めじ はくさい 長ねぎ オレン ジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	396
24	日								
25	月	ごはん ジョア 一口チーズ	酢豚 ちくわチーズ焼き バナナ	チーズ 豚ロース 竹輪 ぎゅう にゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう あぶら さとう 片栗粉 じゃが いも	たいのこ水煮 ピーマン 玉葱 にんじん 乾椎茸 しいたけ きゅうり バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	388
26	火	しらすごはん	大根のうま煮 みそ汁(キャベツ) みかん	しらす干し まぐろ とうふ ちくわ うずら たまご なまあげ あぶらあげ 白みそ すき おみろく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ さとう 結びこんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	しそ 大根 にんじん キャベツ しめじ みかん 玉葱	ミルク ホットケーキ	白粥 野菜煮	457
27	水	ごはん のり佃煮	納豆はんぺん ほうれん草おかか和え みそ汁(なめこ) バナナ	のり佃煮 はんぺん 挽きわり納 豆 たまご かつお節 とうふ 白みそ みそ	こめ さつまいも 薄力粉 パン こ あぶら さとう じゃがいも	バセリ ほうれんそう にんじん はくさい え のきだけ(味付け豚詰め) なめこ バナナ り んごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	411
28	木	ごはん 醤油昆布	チキングリル ポテトサラダ 白菜スープ パイン	とうふ ハム ベーコン すきお みろく	こめ じゃがいも マヨネーズ さ とう	きゅうり にんじん はくさい し めじ パインアップル 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	409
29	金	ごはん おかかふりかけ	五目うどん しょうまい いちご ●雪上運動会●	おかかふりかけ 豚肉 板かまぼ こ しょうまい すきおみろく み そ	こめ うどん ごま油 さとう あ ぶら 薄皮つばあんぱん じゃが いも	にんじん はくさい もやし ピーマン 長ねぎ いちご みか ん 玉葱	ミルク みかん あんぱん	白粥 野菜煮	467
30	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	肉じゃが汁 ソーセージソテー バナナ ●豆まき●	チーズ ぶたにく やきとうふ ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎 茸 バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	359
31	日								

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。