



1月の給食予定献立表



令和4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	土			Happy New Year					
2	日								
3	月								
4	火	ごはん ゆで卵 ジョア	コーンカレー ハンバーグ 福神漬 パナナ	うずらたまご 豚ひき肉 ハン バーグ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも	玉葱 にんじん コーン ふくしん づけ パナナ	牛乳 菓子	白粥 クリーム煮	402
5	水	ごはん 味納豆	えび干し にぎやかきんぴら ワンタンスープ オレンジ	挽きわり納豆 えびフリッター 竹 輪 わかめ みそ	こめ ごま油 あぶら さとう 片 栗粉 ごま カルピス じゃがいも	ほうれんそう 玉葱 しょうが ごぼう ピーマン にんじん れんこん 乾椎茸 えのきたけ オレンジ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	192
6	木	ごはん のり佃煮	豚肉のピカタ 人参の子和え みそ汁(油揚げ) パナナ	のり佃煮 豚肉 たまご たらこ 高野豆腐 あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみろく み そ	こめ 薄力粉 あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん 乾椎茸 長ねぎ だいご ん パナナ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	298
7	金	ごはん 卵みそ	みそラーメン ぎょうざ なます みかん	たまご 赤みそ 豚ひき肉 板かまぼ こ わかめ うずらたまご こんぶ ぎょう ざ すきおみろく みそ	こめ さとう 生中華めん 棒ふ じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし 長ねぎ 大根 にんじん みかん 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	408
8	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	牛丼 フチドッグ つぼ漬け パナナ	チーズ ぎゅうにく 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 じゃがいも	玉葱 乾椎茸 たけのこ水煮 た くあん パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	354
9	日								
10	月								
11	火	ごはん 串さし ジョア	さつまい しょうまい じゃこピーマン オレンジ	うずらたまご みそ やきとうふ さつ まい とうもろこし しょうまい しらす干 し ぎゅうにゅう きなこ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ つまいも あぶら こんにゃく さ とう ごま油 マカロニ	にんじん だいごん 乾椎茸 ピー マン オレンジ 大根	牛乳 マカロニきな粉	白粥 さつまいもマッシュ	498
12	水	ごはん 味楽ふいかけ	はんぺんフライ 野菜炒め みそ汁(なめこ) パナナ	味楽ふいかけ はんぺん 挽き わり納豆 たまご ぶたにく とう ふ 白みそ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こ んにゃく ごま油 じゃがいも	かぼちゃ パセリ キャベツ もやし にんじん きくらげ ピーマン し めじ なめこ パナナ りんご	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	437
13	木	ごはん 一口チーズ	スープパゲティー ミニオムレツ りんご	チーズ 豚ひき肉 ぎゅうにゅう シ チュー ミニオムレツ すきおみろ く	こめ スパゲティー あぶら さと う じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン コーン しめじ マッシュルーム りんご	ミロミルク 菓子	白粥 クリーム煮	355
14	金	ごはん 鮭フレーク ヤクルト	チーズハンバーグ サラスパサラダ けの汁 みかん	さけ 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 あぶらあげ さつまいも さんだ 高野豆腐 赤みそ すきおみろく みそ	こめ ヤクルト あぶら パンこ サラスパ ドレッシング こんにゃく さとう じゃがいも	玉葱 にんじん ミントマト レタ ス ぜんまい(ゆで) 大根 ぶき みかん	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	513
15	土	ふれあい参観					7子パン スポロン	幼児りんごジュース パン パナナ	
16	日								
17	月	ごはん のり五ふりかけ ジョア	きりたんぽ汁 卵焼き フルーツヨーグルト	とりにく たまご ヨーグルト ぎ ゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう き りたんぽ さとう あぶら じゃが いも	にんじん ささがきごぼう 長ねぎ 乾 椎茸 まいたけ はくさい パナナ も も なつみかん キウイ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	356
18	火	ごはん 煮豆	チキングリル ユールスローサラダ 春雨スープ ●クッキング●	煮豆 とりにく ハム すきおみろ く とうふ	こめ さとう マヨネーズ ほるさ め	ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり コーン 長ねぎ	ミルク パイ	白粥 豆腐煮	381
19	水	ごはん 健骨納豆	いかメンチ 炒り豆腐 みそ汁(大根) オレンジ	挽きわり納豆 しらす干 おかかふりかけ いか たまご 豚ひき肉 とうふ ひじき わ かめ あぶらあげ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら さ とう 板ふ カルピス じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ さやい んげん だいごん えのきたけ オ レンジ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	425
20	木	ごはん のり佃煮	焼きそば ちくわチーズ焼き わかめスープ パナナ	のり佃煮 ぶたにく ハム 竹輪 チーズ わかめ すきおみろく み そ	こめ 蒸し中華めん あぶら さと う じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン きゅうり 長ね ぎ しめじ パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	365
21	金	ごはん ゆで卵	えびフライカレー 福神漬 パナッス ●歩くスキー会 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	511
22	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	親子丼 ソーセージソテー パリッ子漬け オレンジ	チーズ 板かまぼこ たまご とり にく ぎょうざ ソーセージ 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 じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン 乾椎茸 ほうろこ漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	289
23	日								
24	月	ごはん 醤油昆布 ジョア	豆腐中華煮 ミートボール パナナ	とりにく うずらたまご とうふ ミートボール 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	玉葱 にんじん ピーマン グリン ピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	330
25	火	ごはん ミックス納豆	モーカの蒲焼 ひじきの炒め煮 みそ汁(キャベツ) みかん	挽きわり納豆 チーズ 竹輪 ひじき あぶら あげ やきとうふ 大豆 白みそ すきおみろ く ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ 薄力粉 さとう こんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	パセリ しょうが ピーマン ささが きごぼう にんじん キャベツ し めじ みかん	ミルク ホットケーキ	白粥 豆腐煮	404
26	水	ごはん フチトマト	ぶたチーズフライ 大根サラダ ニつたまスープ オレンジ	豚肉 チーズ たまご ハム みそ	こめ パンこ 薄力粉 あぶら さ とう ドレッシング じゃがいも	ミニトマト だいごん レタス いら えのきたけ 玉葱 オレンジ りん ごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	226
27	木	ごはん ゆで卵	さけの塩焼き ごま和え みそ汁(じゃが芋) パナナ	うずらたまご 紅鮭 かまぼこ あ ぶらあげ みそ すきおみろく	こめ さとう じゃがいも	きゅうり ほうれんそう キャベツ 玉葱 パナナ はくさい にんじん	ミロミルク 菓子	白粥 魚マッシュ	237
28	金	ごはん おかかふりかけ	肉うどん 野菜コロッケ りんご ●雪上運動会●	おかかふりかけ ぶたにく あぶら あげ 板かまぼこ わかめ うずら たまご すきおみろく みそ	こめ うどん 棒ふ さとう コロッ ケ あぶら 薄皮つぶあんぼん じゃがいも	ほうれんそう もやし 長ねぎ り んご みかん 玉葱	ミルク みかん フチばん	白粥 野菜煮	605
29	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	豚汁 春巻き べつたら漬け パナナ ●豆まき●	チーズ ぶたにく 凍り豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト じゃがいも こん にゃく あぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 べ つたら漬 パナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	394
30	日								
31	月	ごはん ウイナー ジョア	肉だんごスープ煮 さんま蒲焼 オレンジ	ポークウイナー 鶏挽肉 とうふ さんま ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう 片 栗粉 ほるさめ パンこ 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	460

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ご飯を少なめに持たせて下さい。