2023年　1月献立表

～鏡開き～　鏡開きとは、お正月に年神様が住まれていたお餅を食べることで、
1年の良運を願う行事です。「開く」になったのは「切る・割る」のは縁起が悪いため。
給食では9日のおやつにぜんざいを入れています。

幼児食

成育児童センター

日付	曜日		献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
5	金		ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんのマヨ和え・味噌汁 フルーツ（みかん缶）	こめ	ぶたにく	きびーまん・あかびーまん・ぶろっこりー にんじん・たまねぎ・いんげん みっくすべじたぶる・わかめ・ごぼう ほうれんそう・みかんかん	372	1.0	13.9	10.3	58.5	牛乳 ゼリー
6	土		カレーうどん・キャベツの和え物 じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	ぶたにく・うすあげ	たまねぎ・ねぎ・きゃべつ にんじん・だいこん・あおさ・ばなな	313	1.3	10.8	6.5	55.6	牛乳 クッキー せんべい
9	火		＜新年を祝う会＞七草ごはん 鰆の幽庵焼き・煮しめ風・清汁 フルーツ（りんご）	こめ・さといも・ふ	さわら・とりもも	ななくさ・だいこんは・ゆず にんじん・れんこん・しいたけ こんにゃく・ぐりんぴーす・たまねぎ みつば・りんご	350	1.0	18.4	7.5	54.5	牛乳 ぜんざい
10	水		ごはん・鶏肉のレモン醤油焼き 青梗菜のドレ和え・味噌汁 フルーツ（ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ）	こめ	とりもも	れもん・ちんげんさい・あかびーまん きびーまん・わかめ・きゃべつ・にんじん ねぎ・ぐれーぷふるーつるびー	329	1.2	15.0	9.3	48.2	牛乳 さつま芋のふかし
11	木		野菜うどん 生酢のマヨ和え フルーツ（パイン）	うどん	ぶたにく・うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・ねぎ・だいこん・ばいん	266	0.8	8.1	6.0	46.1	牛乳 ジャムサンド せんべい
12	金		ハヤシライス・春雨サラダ フルーツ（ぽんかん）	こめ・はるさめ	ぎゅうにく しーちきん	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・ぶろっこりー きびーまん・ぽんかん	408	1.9	10.0	12.6	66.6	牛乳 コーンの蒸しパン
13	土		プルコギ丼 かぼちゃサラダ・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・ちんげんさい・しいたけ にんじん・かぼちゃ・みっくすべじたぶる もやし・ねぎ・ばなな	387	1.3	11.9	7.7	72.0	牛乳 プリン
15	月		ごはん・鯖の竜田揚げ なばなの煮びたし・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	さば・うすあげ	なばな・にんじん・なす・たまねぎ あおさ・ばいん	439	1.8	16.5	18.9	55.7	牛乳 ヨーグルト
16	火		ごはん・豚肉のケチャップ炒め 青梗菜サラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく	にんじん・びーまん・きゃべつ たまねぎ・ちんげんさい・こーん あかびーまん・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	337	0.9	14.2	8.5	53.9	牛乳 麩のラスク
17	水		ごはん・マーボー豆腐 白菜の中華和え・中華スープ フルーツ（ぽんかん）	こめ	もめんどうふ とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん・はくさい あかびーまん・きゅうり・もやし・わかめ ねぎ・ぽんかん	333	1.8	15.8	5.8	54.8	牛乳 リンゴジュース寒天
18	木		パン・鶏肉と冬野菜の塩麹ポトフ ひじきサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	いえろーろーる・じゃがいも	とりもも	だいこん・きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・ひじき あかびーまん・ごぼう ぐれーぷふるーつるびー	256	2.5	12.8	10.7	30.7	牛乳 おにぎり
19	金		ごはん・白身魚の西京焼き 千切り大根の煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぎんひらす・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん こまつな・たまねぎ・ばいん	309	0.8	14.3	5.6	52.2	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン
20	土		わかめうどん いんげんの和え物・ウインナー フルーツ（バナナ）	うどん	とりむね・うすあげ ういんなー	たまねぎ・わかめ・はくさい にんじん・ねぎ・いんげん・こーん ばなな	361	1.7	12.1	13.2	50.6	牛乳 クッキー せんべい
22	月		ごはん・豚肉の中華炒め ししゃも・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・ししゃも	たまねぎ・きゃべつ・しめじ・びーまん あかびーまん・ちんげんさい・にんじん ばいん	345	0.8	15.4	8.8	54.0	牛乳 大豆かりんとう
23	火		ごはん・おでん 白菜ののり和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	あつあげ・ちくわ ういんなー	だいこん・はくさい・にんじん・こーん きざみのり・えのき・たまねぎ・ねぎ りんご	338	1.8	9.7	7.9	59.0	牛乳 クリームサンド
24	水		ごはん・ジンジャーチキン 小松菜サラダ・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	こまつな・にんじん・ぶろっこりー わかめ・もやし・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	364	1.1	15.5	12.2	49.8	牛乳 マカロニきな粉
25	木		ごはん・鯖の塩焼き ひじきの五目煮・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	さば・うすあげ	ひじき・だいこん・にんじん いとこんにゃく・なす・ごぼう ねぎ・ばいん	367	0.8	13.1	14.0	50.8	牛乳 スイートポテト
26	金		味噌ラーメン キャベツのツナマヨ和え フルーツ（ぽんかん）	ちゅうかそば	ぶたにく・しーちきん	はくさい・わかめ・こーん・ねぎ きゃべつ・きゅうり・ぽんかん	266	1.3	11.4	6.0	45.7	牛乳 そぼろおにぎり
27	土		ビラフ 大根ナムル・スープ フルーツ（バナナ）	こめ・じゃがいも	とりみんち	たまねぎ・みっくすべじたぶる だいこん・にんじん・こまつな きゃべつ・あおさ・ばなな	276	1.9	8.3	1.8	58.5	牛乳 ゼリー
29	月		ごはん・銀ひらすの照り焼き ブロッコリーのドレ和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぎんひらす	ぶろっこりー・あかびーまん・きびーまん きゃべつ・もやし・にんじん・ねぎ ばいん	302	1.1	15.2	5.4	50.0	牛乳 スコーン
30	火		冬野菜カレーライス さつま芋サラダ フルーツ（りんご）	こめ・さつまいも	ぶたにく	ほうれんそう・かりふらわー・だいこん にんじん・たまねぎ・みっくすべじたぶる りんご	445	1.4	10.6	10.8	79.2	牛乳 フルーチェ
31	水		ごはん・豚じゃが 大根の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・えのき・こまつな ぐれーぷふるーつるびー	351	1.2	13.6	6.6	62.7	牛乳 焼ビーフン

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

中央フードサービス株式会社