



1月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立						
		主食	汁物	主菜	副菜	フルーツ	おやつ 牛乳	
1	金	休園						
2	土	休園						
4	月	ごはん	じゃが芋と わかめのみそ汁	ホッケの塩こうじ焼き	ひじきと天かまの 含煮	キャベツと人参の 油炒め	フルーツ	おやつ 牛乳
5	火	ごはん (玄米入り)	小松菜と小揚げの みそ汁	ハンバーグ	カラフルオムレツ	チンゲン菜の なめ茸和え	フルーツ	おやつ 牛乳
6	水	おにぎり (ふりかけ)	カレーうどん	サバの竜田揚げ	小松菜と人参の ナムル	南瓜のミルク茶巾	フルーツ	きな衣
7	木	ごはん	大根と人参の みそ汁	さんまのかば焼き	五彩納豆	さつま芋と いんげんの含煮	フルーツ	おやつ 牛乳
8	金	新春BOX 梅の花ごはん	七草入り きりたんぼ汁	おせち盛り合わせ(いりどり・赤エビのオープン焼き・焼き鳥・干支きんとん・ ちくわ松飾・伊達巻き・紅白かまぼこ・紅白なます・水菓子・フルーツ)			フルーツ	いちご 大福
9	土	ごはん	チンゲン菜と もずくのスープ	鶏むね肉の野菜ピカタ	ベーコンとじゃが芋の カレーソテー	キャベツの五色和え	フルーツ	おやつ 牛乳
11	月	成人の日						
12	火	ごはん	さつま芋と白菜の みそ汁	鶏もも肉の ケチャップ煮	うの花炒り	ブロッコリーの おかか和え	フルーツ	おやつ 牛乳
13	水	ハヤシライス	卵と舞茸のスープ	エビフライ (トマト・レタス付)	* ハヤシライスの具	しらすと小松菜の 炒煮	フルーツ	オレンジ ゼリー
14	木	ごはん	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	煮魚(赤魚)	茄子とちくわの 味噌炒め	もやしと人参の甘酢	フルーツ	おやつ 牛乳
15	金	おにぎり (赤米)	味噌ラーメン汁	すり身の玉ねぎ天	南瓜の中華煮	アスパラとトマトの チーズサラダ	フルーツ	おやつ 牛乳
16	土	ごはん	小松菜とわかめの みそ汁	ホッケの照り焼き	じゃが芋のガレット	チンゲン菜とカニカマの オイスター炒め	フルーツ	バナナ クッキー
18	月	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	鶏ひき肉団子 (チンゲン菜ソテー付)	白菜と厚揚げの炒煮	きゅうりとハムの サラダ	フルーツ	おやつ 牛乳
19	火	中華風 炊き込みご飯	小松菜と玉ねぎの みそ汁	キャベツとカニカマの クリームコロッケ	鶏レバーの甘辛煮	大根と人参の もずく和え	フルーツ	おやつ 牛乳
20	水	ごはん (雑穀米入り)	ほうれん草と たまごのみそ汁	豚肉とレタスの 旨み蒸し	ポテトリヨネーズ	ごぼうとささげの 含煮	フルーツ	ウインナー ロールパイ
21	木	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	鱈のみそ漬け焼き (きゅうりの甘酢付)	南瓜と高野豆腐の くず煮	小松菜のごま和え	フルーツ	おやつ 牛乳
22	金	おにぎり (おかか)	白菜とベーコンの 豆乳スープ	和風スパゲッティ (茹で卵付)	クリスピーチキン (サラダ菜・ミニトマト)	ブロッコリーと 人参の甘酢	フルーツ	ごまプリン
23	土	ごはん (玄米入り)	えのき茸と丸麩の みそ汁	サバの焼漬け (人参しりしり付)	アスパラと厚揚げの 甘辛ソテー	さつま芋のレモン煮	フルーツ	おやつ 牛乳
25	月	ごはん	大根と人参の みそ汁	鶏ひき肉と豆腐の まり揚げ	長芋と 玉ねぎの卵とじ	チンゲン菜と ベーコンのソテー	フルーツ	ドーナツ
26	火	ごはん (黒米入り)	オクラと キャベツのスープ	煮魚(かれい)	茄子と厚揚げの オイスター炒め	納豆サラダ	フルーツ	おやつ 牛乳
27	水	スタミナ丼	豆腐となめこの みそ汁	* 丼の具	南瓜の甘煮	ブロッコリーとひじきの フレンチサラダ	フルーツ	チーズ入り お好み焼き
28	木	ごはん	玉ねぎとふのりの みそ汁	ささみのチーズソテー (レタス・トマト付)	小松菜と小揚げの 煮浸し	ほうれん草と もやしのナムル	フルーツ	おやつ 牛乳
29	金	わかめ おにぎり	にゅうめん汁	わかさぎとさつま芋の 天ぷら	豆腐ステーキ (おろしソース)	白菜と人参の おかか煮	フルーツ	おやつ 牛乳
30	土	しらす チャーハン	えのき茸と わかめのスープ	鶏むねステーキ	昆布と はんぺんの含煮	煮豆(白花豆)	フルーツ	おやつ 牛乳

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	463kcal	19.9g	13.3g
3～5歳児	532kcal	22.9g	15.3g

* おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。



令和3年1月1日