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		午後おやつ	1・2歳児 午前おやつ
1	月	休園						
2	火	休園						
3	水	休園						
4	木	ごはん	キャベツと丸麩のみそ汁	昆布入り鶏じゃが	五目たまご焼き	ほうれん草のなめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	金	おにぎり（おかかチーズ）	きのこ入り卵とじうどん	タラのから揚げ（トマト・レタス）	さつま芋の甘煮	ブロッコリーのもずく和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	土	ごはん	大根と人参のみそ汁	豆腐とレンコンのつくね焼き	白菜といんげんの煮浸し	小松菜とコーンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	月	成人の日						
9	火	大豆カレー	クリームコーンと青ねぎのスープ	カレイのサクサク衣揚げ	＊カレーの具（フルーツ付）	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	水	ごはん	チンゲン菜と小揚げのみそ汁	ホッケの塩こうじ焼き	キャベツとなるとのさっと煮	南瓜のバターソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	木	新春BOX 豆まめおにぎり	白カブ入り七草スープ	炒り鶏・甘辛肉団子・エビのガーリック焼き	かまぼこ・伊達巻き・紅白なます	さつま芋きんとん・水ようん・マスカット	蒸しパン	フルーツ 牛乳
12	金	わかめおにぎり	そうめん汁	大根となるとのかき揚げ	じゃが芋のチーズ団子	チンゲン菜と人参のツナ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	土	ごはん	ほうれん草と人参のみそ汁	さんまのかば焼き（さくら大根付）	スティックごぼう揚げ	キャベツとトマトのごま醤油ドレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	月	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	水	ごはん	白菜とわかめのみそ汁	焼魚（鮭）	さつま芋と厚揚げの含煮	ほうれん草ともやしのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	木	BDプレート 手巻き寿司	はんぺんと椎茸のすまし汁	南瓜とエビのフライ	＊手巻き寿司の具（フルーツ付）	ブロッコリーとサラダチキンのナムル風	ケーキ	フルーツ 牛乳
19	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	土	ごはん	ほうれん草と豆腐のみそ汁	煮魚（カレイ）	星型ハムチーズ（トマト・枝豆付）	チンゲン菜とえのき茸の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	月	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	火	ごはん	キャベツと人参のみそ汁	豚肉といんげんの甘酢ソテー	じゃが芋とベーコンのカレーソテー	小松菜のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	水	ごはん	小松菜と小揚げのみそ汁	とりムネステーキ（トマト・レタス）	納豆サラダ	ブロッコリーとわかめの味噌ダレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	木	ごはん	ほうれん草と卵のみそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	大根と高野豆腐の含煮	小松菜のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	金	おにぎり（ごま塩）	醤油ラーメン	いんげんと玉ねぎのすりみ天	さわやかサラダ	煮豆	きな粉おかき	フルーツ 牛乳
27	土	ごはん	ワンタンスープ	しいたけつくねの甘辛	レンコンと人参の煮物	ほうれん草と豆腐のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	月	ごはん	小松菜と人参のみそ汁	タラの味噌漬け焼き	南瓜とちくわの含煮	きゅうりとわかめの酢の物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	水	ごはん	ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	キャベツ入りメンチバーグ	炒り豆腐	ブロッコリーとトマトの中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	501kcal	21.9g	12.8g
3～5歳児	576kcal	25.2g	14.0g

＊おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
＊お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年1月1日