

# 2023年1月

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
4 水	豚丼 小松菜のすまし汁 	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、生姜、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、油、水、だし昆布、業務用だし／こまつな、たまねぎ、えのきたけ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎ごまクッキー
5 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え 春雨スープ	米／鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水／ブロッコリー、にんじん、花かつお、濃口醤油／春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米、かぶ、にんじん、水菜、だし昆布、業務用だし、水、酒、薄口醤油、食塩、きざみのり	牛乳 果物 ◎七草がゆ風 
6 金	ご飯 納豆かき揚げ もやしとわかめのナムル キャベツのみそ汁 	米／納豆、野焼ちくわ、さつまいも、たまねぎ、薄口醤油、薄力粉、水、油／緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、いりごま、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／キャベツ、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／いりご用雑魚、濃口醤油、砂糖、本みりん、酒／ぱりんこ	牛乳 果物 ◎ごまめ[2～5歳児] ぱりんこ[1～5歳児] 
7 土	あんかけうどん 果物 	うどん、鶏もも肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、生姜、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、片栗粉、水／果物／牛乳／ネオ黒糖ロール[既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
9 月	 <b>成人の日</b>		
10 火	ハヤシライス 和風ツナサラダ 	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシフレーク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢／牛乳／果物／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)
11 水	ご飯 焼き肉風 吉野汁 	米／豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、本みりん、ごま油／鶏肉、豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、片栗粉、水／牛乳／果物／さつまいも、砂糖、くりの甘露煮	牛乳 果物 ◎栗きんとん 
12 木	ご飯 鶏肉の梅漬け揚げ 胡瓜と人参の和え物 大根のみそ汁 	米／鶏もも肉、梅酢、酒、片栗粉、油／きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／だいこん、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、水	牛乳 果物 ◎米粉のカップケーキ
13 金	ご飯 さばのみそ煮 もやしの甘酢和え(人参) 白菜とえのきのすまし汁 	米／さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水／緑豆もやし、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／はくさい、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／じゃがいも、片栗粉、水、砂糖、食塩、油、濃口醤油、青のり	牛乳 果物 ◎じゃが芋のお焼き 
14 土	ミートスパゲティー 果物 	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖／果物／牛乳／アンパンマンミニスナック(野菜)[既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック (野菜)
16 月	ご飯 ポークカレー キャベツとツナの和え物 	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水／キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖／ココアプラス(ヨーグルト)／りんご、砂糖、食塩、水／ハッピーターン	ココアプラス ◎りんごのコンポート ハッピーターン 
17 火	ご飯 高野豆腐の煮物 粕汁(鮭) 	米／高野豆腐、鶏もも肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、食塩、水／秋鮭(角切り)、うすあげ、つきこんにゃく、だいこん、にんじん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、酒かす、煮干し、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール 
<b>お誕生日食</b>			
18 水	ご飯 ミートローフ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 	米／合ミンチ、豆乳、たまねぎ、ホールコーン、片栗粉、食塩、油、ケチャップ、トンカツソース／春雨、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／チンゲン菜、にんじん、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 アップル&キャロット／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(アップル&キャロット) 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
19 木	中華丼 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 煮豆(黒豆)【4・5歳児】 ※1〜3歳児は味見程度	米、豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、砂糖、食塩、鶏がらスープ、薄口醤油、片栗粉、ごま油、油、水/じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/黒豆、砂糖、濃口醤油、食塩、水/牛乳/果物/ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド(耳無し)
20 金	ご飯 ナゲット 三度豆のごま和え ほうれん草と麩のすまし汁	米/鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/ほうれん草、しめじ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
21 土	わかめうどん 果物	うどん、鶏もも肉、うすあげ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/十勝バタースティック [既製品のパン]	牛乳 十勝バタースティック
23 月	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 切干大根の酢の物	米/鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油/牛乳/果物/米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水	牛乳 果物 ◎五平餅風
24 火	ご飯 焼き魚(さば) 小松菜のお浸し 豆腐のみそ汁	米/さば、油、ポン酢/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/さつまいも、小豆、水、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎さつまいものあんこ添え
25 水	ご飯 牛肉と大根のふろふき 白菜とあげのみそ汁	米/牛肉、野焼ちくわ、だいこん、にんじん、三度豆、生姜、濃口醤油、薄口醤油、本みりん、砂糖、煮干し、油、片栗粉、水/はくさい、えのきたけ、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ジョア(プレーン)/果物/薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎キャロットクッキー
26 木	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンとベーコンのスープ	米、ツナフレーク油漬、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、食塩、鶏がらスープ、濃口醤油、油/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/コーン、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、レーズン、油、水	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風
27 金	ご飯 野菜のみそだれかけ 麩とねぎのすまし汁	米/厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、濃口醤油、だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、だし汁、いりごま、油/麩、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン
28 土	<h2 style="text-align: center;">生活発表会</h2>		
30 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)
31 火	ご飯 煮魚(さわら) わかめと胡瓜のポン酢和え 豚汁	米/さわら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/きゅうり、にんじん、カットわかめ、ポン酢/豚肉、だいこん、にんじん、青ねぎ、つきこんにゃく、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/食パン《卵なし》、きな粉、水、マーガリン、砂糖	牛乳 果物 ◎きなこラスク

1月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	584 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	265 mg
	脂質	18.3 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.8 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※1〜2歳児クラスは、10時に牛乳がつかます。  
 ※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

