



1月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年1月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
4 火	ごはん・キーマカレー・福神漬 白菜とちくわのごまドレ和え・オレンジジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ちくわ	おかし 牛乳	512
5 水	クロワッサン・はんぺんチーズフライ ブロッコリーとコーンの中華サラダ・ポタージュース	クロワッサン はんぺん チーズ ブロッコリー コーン かぼちゃ	ぶどうゼリー 麦茶	490
6 木	☆お正月メニュー 五目ごはん・松風焼き・紅白なます風サラダ・しめじのみそ汁	鶏挽肉 もやし 人参 きゅうり カニカマ チンゲン菜 しめじ	おかし フルーツ ジュース	406
7 金	ナポリタン・わかめのコンソメスープ・バナナヨーグルト	スパゲッティ ウィンナー 塩蔵わかめ 鶏卵 キャベツ	ツナトースト 牛乳	404
8 土	ごはん・かに玉風卵焼き・きんぴられんこん・豆腐のみそ汁	鶏卵 カニカマ チーズ 人参 れんこん水煮 木綿豆腐	おかし 牛乳	371
10 月	成 人 の 日			
11 火	ごはん・ミートボールブラウンシチュー 大根の彩りごまドレサラダ・りんごジュース	肉団子 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 ツナフレーク	肉まん 牛乳	507
12 水	たまごサンド・タンドリーチキン キャベツのジュリアンサラダ・中華風ポトフ	食パン 鶏卵 鶏もも肉 キャベツ ウィンナー しめじ	おかし オレンジ ジュース	414
13 木	☆自分でおにぎりを作ってみよう！ おにぎり・さけの塩焼き・ひじきの炒め煮・なめこ汁	さけ切身 ひじき 人参 系こん なめこ 油揚げ 白菜 長ねぎ	いも餅 牛乳	312
14 金	肉わかめうどん・ちくわのごま揚げ・元気ヨーグルト	うどん 豚もも肉 人参 白菜 塩蔵わかめ ちくわ	チョコチップ メロンパン 牛乳	368
15 土	ごはん・生揚げのそぼろ煮・マカロニのシルバーサラダ・もやしのみそ汁	生揚げ 豚挽肉 マカロニ チーズ きゅうり もやし	おかし 牛乳	458
17 月	ごはん・さつまいもシチュー・わかめとツナの中華サラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ ツナフレーク	おかし 牛乳	536
18 火	☆自分でハンバーガーを作ってみよう！ バンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ	バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶	ココアプリン 麦茶	442
19 水	《誕生会》 さけごはん・筑前煮・栗きんとん・花麩のお吸い物・りんごゼリー	鶏もも肉 人参 栗甘露煮 さつまいも 花麩 白菜 えのき	おかし 牛乳	522
20 木	塩焼きそば・なるとのコンソメスープ・キラキラヨーグルト	中華麺 キャベツ 豚もも肉 なると 鶏卵 春雨 しめじ	フルーツ サンド 牛乳	365
21 金	ごはん・生姜みそおでん・小松菜のナムル・麦茶・みかん	生揚げ 大根 人参 系こん 小松菜 もやし 錦糸卵	動物チーズ りんご ジュース	427
22 土	ごはん・親子煮・切り干し大根のハリハリ和え・高野豆腐のみそ汁	鶏卵 鶏もも肉 切干大根 カニカマ 高野豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	381
24 月	ごはん・ポークカレー・福神漬・春雨ときゅうりのごまドレ和え・ジョア	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	542
25 火	ジャムサンド・オムレツ・ほうれん草のバターソテー・ホットミルク	食パン オムレツ ほうれん草 白菜 人参 コーン ベーコン	わかめ おにぎり 麦茶	369
26 水	ふりかけごはん・赤魚の煮付け・チンゲン菜の納豆和え・五目みそ汁	赤魚切身 チンゲン菜 納豆 大根 ごぼう 里芋水煮 油揚げ	おかし ヤクルト	339
27 木	みそカレー牛乳ラーメン・肉しゅうまい・フルーチェ	中華麺 豚挽肉 塩蔵わかめ なると コーン 肉しゅうまい	スイート ブレッド 牛乳	457
28 金	三色そぼろ丼・里芋のおかか和え・けの汁・りんご	鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 里芋水煮 大根 ぶき水煮	おかし 牛乳	425
29 土	ごはん・いり豆腐・すき昆布の炒め煮・かき玉みそ汁	木綿豆腐 ひじき 油揚げ すき昆布 人参 系こん 鶏卵	おかし 牛乳	327
31 月	バターロール・チキンブラウンシチュー スパゲッティとチーズの中華サラダ・白ぶどうジュース	バターロール 鶏もも肉 人参 じゃがいも スパゲッティ	いちご ヨーグルト 麦茶	488

〈ねらい〉

・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。