



1月 給食予定献立表



2024年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・脂や力の元になる
5	金	お茶 マンナウエハース	ご飯 鮭の照り焼き 金平レンコン 七草のすまし汁・みかん缶		牛乳 紅白寒天	鮭 かまぼこ 黒豆 牛乳	しょうが・レンコン 人参・七草 かぶ みかん缶	米・上白糖・しょうゆ みりん・ごま油 ごま・花魁 寒天・ぶどうジュース
6	土	牛乳 星たべよ	ワインナーピラフ インゲンのサラダ コンソメスープ		牛乳 味しらべ	ウインナー コンソメ ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム パセリ インゲン	米・なたね油 しょうゆ じゃが芋 味しらべ
8	月		《成人の日》					
9	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁		牛乳 プリン	さば 揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー・切干大根 人参・干し椎茸 なたね油・さつま芋 プリンミックス	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・さつま芋 プリンミックス
10	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 ごまチキン竜田 ごぼうサラダ 中華スープ		牛乳 ジャムクラッカーサンド	鶏肉 鶏がらだし 牛乳	しょうが・アスパラ・ごぼう 人参・インゲン コーン・しめじ 玉ねぎ・にら	米・しょうゆ・上白糖 片栗粉・黒ごま 植物油・ごまだれ ルヴァンクラッカー・いちごジャム
11	木	牛乳 たべっ子ペイビー	ご飯 牛肉のすき煮 ブロッコリーのサラダ 鮭のすまし汁		お茶 ぜんざい(さつま芋団子)	牛肉 豆腐 ゆで小豆	白菜・玉ねぎ えのき・人参 ブロッコリー・コーン みつば	米・上白糖・しょうゆ みりん・和風ドレッシング おつけ麺・さつま芋 なたね油・片栗粉
12	金	牛乳 マンナウエハース	ロールパン ミートスパゲティ アスパラのツナサラダ コンソメスープ・パナナ		お茶 韓国風おにぎり	合挽きミンチ ツナ ペーコン コンソメ	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース アスパラ・パセリ バナナ・塩昆布	ロールパン・スパゲティ・なたね油 ウスターソース・エッグケア・じゃが芋 米・ごま しょうゆ・ごま油
13	土	牛乳 星たべよ	豚丼 キャベツのレモン和え 大根の味噌汁		牛乳 ビスコ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・キャベツ 人参・レモン果汁 大根・わかめ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま油 ビスコ
15	月	牛乳 サッポロポテト	マーボー丼 マロニーの中華和え 中華スープ		牛乳 ふのラスク	豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン おつけ麺・有塩バター	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・マロニー 上白糖・しょうゆ おつけ麺・有塩バター
16	火	牛乳 マンナビスケット	ゆかりご飯 肉うどん 小松菜のおかかマヨ和え		牛乳 大学芋	牛肉 かつお節 牛乳	しその香・玉ねぎ えのき・人参 ねぎ 小松菜	米・うどん・しょうゆ みりん・上白糖 エッグケア・さつま芋 なたね油・黒ごま
17	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのじゃこ和え 白菜の味噌汁		牛乳 ホットケーキ	赤魚・ちりめんじゃこ 揚げ・味噌 牛乳 ホイップ	しょうが・レンコン ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ホットケーキミックス スープシロップ
18	木	牛乳 たべっ子ペイビー	☆絵本メニュー☆ ご飯・豚肉の生姜焼き マカロニサラダ けんちん汁		牛乳 シュガートースト	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・コーン エッグケア・里芋・食パン 人参・大根 ごぼう	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油・マカロニ エッグケア・さつま芋 無塩バター・グラニュー糖
19	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ポパイサラダ りんご		牛乳 ボン菓子パー	牛肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉・なたね油 ごまだれ・ボン菓子 マッシュマロ・無塩バター
20	土	牛乳 星たべよ	昆布ご飯 味噌ラーメン もやしナムル		牛乳 源氏パイ	豚肉 鶏がらだし 味噌 牛乳	塩昆布・人参 コーン・白菜 玉ねぎ・ねぎ もやし	米・中華そば ごま・しょうゆ 上白糖・ごま油 源氏パイ
22	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらのごまマヨ焼き ひじきの煮物 小松菜の味噌汁		お茶 チヂミ	さわら 揚げ 味噌 ウインナー	玉ねぎ・インゲン ひじき・人参 小松菜・ねぎ にら・レモン果汁	米・エッグケア・ごま 突きこんにやく・なたね油・しょうゆ 上白糖・小麦粉 片栗粉・ごま油
23	火	牛乳 マンナビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ケチャップライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ・ポタージュ		牛乳 黒糖ちんすこう	ウインナー・コンソメ 合挽きミンチ・豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ・しょうが ケチャップ・ブロッコリー パプリカ・コーン パセリ	米・なたね油 パン粉・和風ドレッシング コーンクリームスープ・クリームシチュールー 小麦粉・黒砂糖
24	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 チャブチ 餃子 玉子スープ・オレンジ		お茶 フルーツヨーグルト	豚肉・鶏がらだし 餃子 鶏卵 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン 干し椎茸・えのき ねぎ・オレンジ 白桃缶・みかん缶	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま ごま油
25	木	牛乳 たべっ子ペイビー	ご飯 おでん ほうれん草の白和え なめこの味噌汁		牛乳 ココアのパウンドケーキ	鶏肉・ちくわ 厚揚げ・豆腐 味噌 牛乳	大根・人参 ほうれん草・なめこ 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・小麦粉 有塩バター・ココア
26	金	牛乳 マンナウエハース	わかめご飯 焼きそば 豆菜サラダ 中華スープ		牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉・大豆 鶏がらだし 牛乳 チーズ	わかめ御飯(鮭)・キャベツ 玉ねぎ・人参 小松菜・コーン 大根	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・ごまだれ 小麦粉・上白糖
27	土	牛乳 星たべよ	チャーハン 大根サラダ 中華スープ		牛乳 雪の宿	豚ミンチ 鶏がらだし ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン 大根 わかめ	米・なたね油 しょうゆ 和風ドレッシング 雪の宿
29	月	牛乳 サッポロポテト	三色丼 インゲンとペーコンの甘辛炒め かぼちゃの味噌汁		牛乳 マーマレードマフィン	鶏ミンチ・錦糸玉子 ペーコン 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり インゲン・かぼちゃ ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・ごま ホットケーキミックス・マーマレード
30	火	牛乳 マンナビスケット	ゆかりご飯 あんかけうどん ブロッコリーのツナ和え		牛乳 きな粉サンド	鶏肉・揚げ ツナ 牛乳 きな粉	しその香・ほうれん草 玉ねぎ・人参 椎茸 ブロッコリー	米・うどん しょうゆ・みりん 片栗粉・上白糖 食パン・無塩バター
31	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏のバーベキューソースがらめ キャベツのじゃこサラダ コンソメスープ		牛乳 コンソメポテト	鶏肉 ちりめんじゃこ コンソメ 牛乳	しょうが・りんご にんにく・パセリ ブロッコリー・キャベツ 人参・玉ねぎ	米・片栗粉 上白糖・しょうゆ なたね油・カットポテト 植物油

※ 鉄強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させて頂きます。

★今月の絵本メニューの題材は、「にんじん だいこん ごぼう」です！



今月の平均給食栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	561kcal	20.3g	18.9g	3.2g	1.6g
幼児	597kcal	21.4g	17.5g	4.0g	2.0g