



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	元旦					
2	土						
3	日						
4	月	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ ふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、小町麩、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、生わかめ	
5	火	※せきはん とりにくのさいきょうやき くりきんとんふう とうふとえのきのすまじる	やさいジユース じゃこトースト	もち米、さつまいも、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、水あめ、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し(半乾燥)、米みそ(甘みぞ)、ささげ(乾)	野菜ジユース、キウイフルーツ(スプレッド)、水あめ、砂糖、油、三温糖	
6	水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみそしる りんご	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、黒すりごま、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さば、卵、米みそ(甘みぞ)、豆乳、油揚げ、バター、きな粉	りんご、日本かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく、切りにんじん、ねぎ、刻みのり	
7	木	バターポール(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー	むぎちや ※ななくさふう ぞうすい	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、しらす干し(半乾燥)	みかん、切りごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、かぶ、コーン缶、きゅうり、かぶ、葉、エリソギ、せり、ピーマン	
8	金	むぎいりなめし レバーいりミートローフ さつまいものサラダ きりぼしだいこんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、パン粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みぞ)、鶏レバー、無塩バター	こまつな、たまねぎ、きゅうり、切りにんじん、野菜ジユース、切り干しだいこん	
9	土	さけのさんしょくませごはん マカロニサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、ダイズカットチーズ、かまぼこ	バナナ、綠豆もやし、キャベツ、いちごジャム、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、にんじん、にら	
10	日						
11	月	成人の日					
12	火	ごはん カレイのにつけ もやしとにらのねばねばあえ だいこんとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、キャロブメロンパン(天然酵母パン)、砂糖	牛乳、かれい、生揚げ、米みそ(甘みぞ)、挽きわら豆、かつお節	みかん、もやし、だいこん、にら	
13	水	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとあおじその おにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油、三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、なると、べにさけ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、しそ	
14	木	やさいマーボーどうふどん ブロッコリーのちゅうかあえ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、バター、ダイズカットチーズ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	
15	金	しじゅうし かじきのおろしあんかけ きんびらごぼう とうふとしめじのみそしる	ジョア スープパスタ	米、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま油	かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(甘みぞ)、ハム、はたて貝柱水煮缶	キウイフルーツ、たまねぎ、切りごぼう、トマト、だいこん、切りにんじん、しめじ、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが	
16	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、バター、米みそ(淡色辛みぞ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	

牛乳・野菜ジユース・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ ふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、小町麩、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、生わかめ	
19	火	ゆかりごはん とりにくのさいきょうやき くりきんとんふう とうふとえのきのすまじる	やさいジユース じゃこトースト	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、水あめ、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し(半乾燥)、米みそ(甘みぞ)	野菜ジユース、キウイフルーツ、えのきだけ、みつば、パセリ	
20	水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみそしる りんご	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、黒すりごま、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さば、卵、米みそ(甘みぞ)、豆乳、油揚げ、バター、きな粉	りんご、日本かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく、切りにんじん、ねぎ、刻みのり	
21	木	バターポール(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー	むぎちや いなりすし	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、寿司揚げ、鶏もも肉、ビザ用ミックスチーズ、ワインナー	みかん、切りごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン	
22	金	むぎいりなめし レバーいりミートローフ さつまいものサラダ きりぼしだいこんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、押麦、砂糖、パン粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みぞ)、鶏レバー、無塩バター	こまつな、たまねぎ、きゅうり、切りにんじん、野菜ジユース、切り干しだいこん	
23	土	さけのさんしょくませごはん マカロニサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、ダイズカットチーズ、かまぼこ	バナナ、綠豆もやし、キャベツ、いちごジャム、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、にんじん、にら	
24	日						
25	月	ざっこくまいごはん とりにくのマーマレードやき キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ ひじきいりみそしる りんご	ぎゅうにゅう じゃがバター	じゃがいも、米、マヨネーズ(スプレッド)、強化米、ごま油、きび(精白粒)	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みぞ)、ツナ油漬缶、油揚げ、バター	りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、マーマレード、ひじき	
26	火	ごはん カレイのにつけ もやしとにらのねばねばあえ だいこんとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、キャロブメロンパン(天然酵母パン)、砂糖	牛乳、かれい、生揚げ、米みそ(甘みぞ)、挽きわら豆、かつお節	みかん、もやし、だいこん、にら	
27	水	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとあおじその おにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油、三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、なると、べにさけ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、鶏がらスープ、しらす干し	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、しそ	
28	木	やさいマーボーどうふどん ブロッコリーのちゅうかあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、バター、ダイズカットチーズ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	
29	金	しじゅうし かじきのおろしあんかけ きんびらごぼう とうふとしめじのみそしる	ジョア スープパスタ	米、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま油	かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(甘みぞ)、ハム、はたて貝柱水煮缶	キウイフルーツ、たまねぎ、切りごぼう、トマト、だいこん、切りにんじん、しめじ、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが	
30	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、バター、米みそ(淡色辛みぞ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	
31	日						

1か月の平均栄養量  
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	581 kcal	鉄	2.4 mg
たんぱく質	21.5 g	カルシウム	228 mg
脂 質	16.2 g	ビタミンC	35 mg
塩 分	2.2 g	食物繊維	4.2 g



新年あけましておめでとうございます。2021年もよろしくお願い致します。  
安心、安全で身体にやさしいお給食とおやつを心掛けていきます。

牛乳・野菜ジユース・飲むヨーグルトなどです。

