

令和4年 給食予定表

今月の給食士おやつ平均栄養価
エネルギー 571kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.0g 塩分 2.0g

日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
1 木	麦茶 ごま豚丼 豆腐のサラダ すまし汁	麦茶 米 豚肉 しそ 豆腐 ハム 春雨 きゅうり 人参 大根 人参 えのき 糸こんにゃく 葱	せんべい	スキムミルク マカロニあべかわ マカロニ	15 木	麦茶 麻婆豆腐丼 中華サラダ 中華風コーンスープ 食べるいりこ	麦茶 米 豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 なら 干し椎茸 大豆もやし トマト きゅうり 人参 きくらげ 卵 チンゲン菜 コーン いりこ	クッキー	スキムミルク スイートポテト さつま芋 牛乳 卵
2 金	麦茶 ご飯 揚げ魚の甘だれかけ ブロッコリーのおかか和え かみなり汁	麦茶 米 白切り身魚 かつお節 大根 ブロッコリー コーン 豆腐 人参 里芋 玉葱 ごぼう 小松菜	クッキー	スキムミルク ココア蒸しパン 卵 牛乳 いちごジャム	16 金	麦茶 焼き肉お寿司 洋風白和え そうめん汁 いちごムース	麦茶 米 牛肉 人参 かいわれ 葱 豆腐 ハム ほうれん草 いんげん カリ そうめん 花麩 干し椎茸 葱 いちごムース	バナナ	スキムミルク 卵サンド 食パン 卵 パセリ
3 土	牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー コンソメスープ	牛乳 米 豆腐 豚挽き肉 玉葱 卵 ハム 小松菜 人参 エリンギ 玉葱 人参 しめじ パセリ	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子	17 土	麦茶 ご飯 鮭の豆乳マヨ焼き 白菜のサラダ きのこの薄くすスープ	麦茶 米 鮭切り身 豆乳 ハム 白菜 きゅうり 人参 パイン缶 レーズン 鶏肉 卵 エリンギ しめじ 葱	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子
5 月	麦茶 玄米ご飯 ひじきの佃煮 筑前煮 きゅうりの酢の物	麦茶 米 玄米 ひじき しらす きくらげ 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 昆布 ツナ きゅうり もやし わかめ	ビスケット	スキムミルク ちんすこう	19 月	牛乳 ご飯 和風チキンカツ ごまマヨネーズ和え 海苔汁	牛乳 米 鶏肉 卵 カニカマ キャベツ 人参 きゅうり もやし ほうれん草 コーン 豆腐 青さ海苔	ビスケット	スキムミルク うまい棒 ゼリー
6 火	オレンジジュース テーブルロールパン かぶのシチュー ポイルウィンナー ドレッシング和え	オレンジジュース テーブルロールパン 鶏肉 かぶ じゃが芋 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ ウィンナー ちくわ キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン みかん缶	せんべい	スキムミルク 鮭わかめおにぎり 米 わかめ 鮭フレーク 食べるいりこ	20 火	麦茶 ご飯 ピーマンふりかけ 野菜の五目煮 かき卵わかめ汁	麦茶 米 合い挽き肉 ピーマン 豚肉 厚揚げ さつま揚げ 高野豆腐 大根 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 葱 卵 わかめ えのき 三つ葉	せんべい	スキムミルク みたらし芋団子 じゃが芋
7 水 にじ	牛乳 炒飯 手羽元の甘酢和え ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 米 押し麦 豚挽き肉 卵 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 鶏手羽元 ブロッコリー カリフラワー コーン ベーコン 春雨 玉葱 人参 チンゲン菜	バナナ	ミロミルク 牛乳パン	21 水	麦茶 ご飯 魚のすり身揚げ 友禅和え 味噌汁	麦茶 米 魚のすり身 豆腐 なら 人参 ごぼう 玉葱 卵 カニカマ 春雨 きゅうり 人参 キャベツ 薄揚げ 大根 白菜 葱	ポーロ	スキムミルク パンキンチースケーキ かぼちゃ チーズ 生クリーム 卵
8 木	愛情弁当		クッキー	スキムミルク クリームコンフェ	22 木	牛乳 クリスマスケーキ ミルクパン 変わりローストチキン マカロニサラダ パンキンシチュー	牛乳 クリスマスケーキ ミルクパン 鶏肉 玉葱 カニカマ 卵 マカロニ きゅうり 玉葱 人参 ベーコン かぼちゃ 玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム	クッキー	スキムミルク アップルトースト 食パン りんご
9 金	牛乳 豚汁うどん ツナサラダ きな粉餅	牛乳 うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 深葱 干し椎茸 ツナ キャベツ 人参 きゅうり パプリカ	ビスコ	スキムミルク たこ焼き	23 金	牛乳 野菜あんかけラーメン いかのカレー揚げ フルーツポンチ	牛乳 中華麺 豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 深葱 玉葱 干し椎茸 いか ゼリー みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 レーズン	ウエハース	スキムミルク チーズおにぎり 米 チーズ かつお節 食べるいりこ
10 土	牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コールスターサラダ 卵スープ	牛乳 米 鶏肉 玉葱 ピース キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 パイン缶 卵 しめじ パセリ	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子	24 土	牛乳 チキンライス 大根サラダ チャウダー	牛乳 米 押し麦 鶏肉 玉葱 人参 いんげん マッシュルーム ツナ 大根 人参 コーン 小松菜 みかん缶 ウィンナー じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 牛乳 生クリーム	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子
12 月 そら	りんごジュース ドライカレー カミカミサラダ わかめスープ	りんごジュース 米 押し麦 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン パプリカ レーズン ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン わかめ 人参 えのき 葱	ポーロ	スキムミルク ミルクサブ 牛乳	26 月	麦茶 五目ひじきご飯 きんぴらごぼう 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 豚肉 大豆 厚揚げ ひじき 人参 ピーマン さつま揚げ ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん じゃが芋 キャベツ 玉葱 わかめ いりこ	ビスコ	スキムミルク バナナケーキ バナナ 卵 牛乳
13 火	牛乳 和風スパゲティ ちくわの香味フライ 花野菜サラダ みかん	牛乳 スパゲティ ベーコン えび 玉葱 人参 チンゲン菜 しめじ えのき 海苔 ちくわ チーズ カリフラワー ブロッコリー キャベツ 人参 コーン みかん	せんべい	スキムミルク レーズンケーキ レーズン 卵 コーンフレーク 生クリーム	27 火	麦茶 ご飯 豚レバーの甘味噌和え 菜果和え すまし汁	麦茶 米 豚レバー キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 厚揚げ 白菜 エリンギ 人参 小松菜	ウエハース	スキムミルク もちもちチーズパン 牛乳 チーズ
14 水	麦茶 ご飯 魚のタンダー焼き ささみのごま味噌和え もずくスープ	麦茶 米 白切り身魚 ヨーグルト ささみ キャベツ 人参 絹豆腐 もずく 玉葱 人参 葱	ウエハース	ココアミルク クリームパン	28 水	牛乳 ハヤシライス ポテカボサラダ かぶのスープ	牛乳 米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピース ハム じゃが芋 かぼちゃ きゅうり 人参 コーン ピーマン ベーコン かぶ 人参	バナナ	ヨーグルトスキム カステラ

※ 7日(水)にじ組、12日(月)そら組からのリクエスト献立です!!