



1月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R6.1

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
1	月		元旦						
2	火		休み						
3	水		休み						
4	木	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 ミートスパゲティ	牛乳 豚肉 鶏肉	スパゲティ 油 三温糖	玉ねぎ にんじん	255 12.2 11.5 0.7	266 13.1 12.5 0.7
5	金	牛乳 せんべい	わかめご飯 さばの竜田揚げ 切干大根と里芋の旨煮 かき玉汁 パナナ	麦茶 ストーンクッキー	さば 卵 油揚げ 牛乳	米 里芋 油 バター 三温糖 J-ソルベ	バナナ ねぎ にんじん レーズン 切干大根	474 16.6 17.7 1.3	564 18.4 19.8 1.7
6	土	牛乳 せんべい	中華丼 ベイクドじゃが 中華スープ パイン缶	牛乳 りんごゼリー	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 押麦 三温糖 油	パイン缶 白菜 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんじん わかめ りんごゼリー	458 13.9 15.0 1.1	550 16.2 18.3 1.3
9	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 きんぴらごぼう 大根の味噌汁 みかん	牛乳 さつま芋の蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳 油揚げ	米 さつま芋 油 三温糖	みかん 大根 玉ねぎ 白菜 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	472 17.5 16.5 1.3	574 21.2 20.1 1.6
10	水	牛乳 せんべい	カレーライス アロカリと人参のおかか和え わかめスープ オレンジ	麦茶 ヨーグルト クラッカーサンド	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 押麦 油	オレンジ 玉ねぎ にんじん アロカリ キャベツ わかめ	482 17.3 14.5 1.8	543 18.3 14.4 2.3
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 さけのサラダ焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 もやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 さけ 厚揚げ	米 食パン 油 マヨネーズ	パイン缶 れんこん もやし にんじん クリームコーン缶 わかめ	487 21.4 14.3 1.6	595 26.8 17.0 2.0
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ 野菜コンスープ みかん缶	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 鶏肉 豆乳	米 油	みかん缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん クリーム缶 コーン マーマレード	475 20.5 12.8 1.0	578 25.5 14.9 1.2
13	土	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 さつま芋サラダ えのきたけの味噌汁 もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 鶏肉 丼ナゲット	米 さつま芋 油	もやし もも缶 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ わかめ	481 22.4 16.1 1.7	593 27.9 19.2 2.2
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール 小松菜のごま酢和え 押麦のスープ グレープフルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚肉 納豆 ツナ	米 万代ポテト 押麦 三温糖	グレープフルーツ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ	477 18.6 18.1 0.8	581 22.8 22.4 1.0
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め ひじきとさつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	米 さつま芋 食パン 油 三温糖	りんご 玉ねぎ ねぎ にんじん 青梗菜 えのきたけ ひじき	469 18.3 18.0 1.3	567 22.5 22.7 1.7
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 ひじきのミートローフ パスタサラダ きのこのスープ パナナ	牛乳 うす焼き【郷土料理】	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 桜えび	米 揚げ 天かす	バナナ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり しめじ ねぎ 青のり	515 19.2 20.7 1.2	620 23.4 25.9 1.5
18	木	牛乳 せんべい	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え さつま芋の味噌汁 みかん	牛乳 ジャム蒸しパン	牛乳 豆腐 豚肉 豆乳	米 さつま芋 油 三温糖	みかん ほうれん草 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ にんじん えのきたけ わかめ	483 18.6 15.9 1.2	590 22.9 19.3 1.5
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとキャベツのサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豚肉 丼ナゲット 生揚げ パイン	米 油	オレンジ 玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン にんじん えのきたけ ひじき	490 23.1 21.1 1.6	580 28.3 25.4 2.1
20	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜の昆布和え わかめスープ もも缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 三温糖 油	白菜 玉ねぎ もも缶 にんじん もやし マヨネーズ ねぎ コーン 塩昆布 わかめ	484 18.2 18.6 1.8	588 22.5 23.4 2.3
22	月	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 ピーマンの肉詰め ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豆腐 豚肉 卵 油揚げ	米 食パン 押麦 油 グラニュー糖	みかん缶 にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ひじき	457 19.3 17.1 1.6	554 23.8 21.0 2.2
23	火	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆 青梗菜とハムの中華和え 豚汁 パナナ	麦茶 あんパン	豆腐 豚肉 納豆 ハム	米 あんパン 油 三温糖	バナナ 青梗菜 かぼちゃ ねぎ もやし にんじん 大根 ごぼう	485 19.4 14.8 1.7	535 21.1 15.1 2.1
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン キャベツのベーコンドレッシング じゃが芋スープ パイン缶	牛乳 さつま芋のようかん	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 さつま芋 じゃが芋 油 三温糖	パイン缶 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん レモン	458 18.8 12.4 1.0	546 21.8 14.0 1.3
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 豆腐 豚肉 豆乳	米 じゃが芋 油 黒砂糖	みかん ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ	490 18.7 17.4 1.3	555 20.3 18.4 1.6
26	金	牛乳 せんべい	ご飯 れんこんバーグ 野菜炒め 大根の味噌汁 りんご	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚肉 鶏肉 きな粉 油揚げ	米 マカロニ 三温糖	玉ねぎ りんご 大根 れんこん キャベツ にんじん コーン缶 ねぎ しいたけ	479 19.1 16.5 1.1	584 23.6 20.2 1.3
27	土	牛乳 せんべい	みそ炒め丼 小松菜の納豆和え もやしの味噌汁 もも缶	牛乳 豆乳プリン せんべい	牛乳 豚肉 納豆	米 三温糖 油	キャベツ もも缶 小松菜 もやし ピーマン ねぎ わかめ にんじん 赤ピーマン コーン	475 20.8 18.4 1.3	575 26.0 23.3 1.7
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	麦茶 セサミクッキー	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ	米 じゃが芋 バター 三温糖 油	キャベツ りんご 玉ねぎ にんじん	468 15.3 19.7 1.0	533 16.3 22.6 1.2
30	火	牛乳 せんべい	【誕生会】 麦ご飯 春巻き キャベツとわかめの中華和え 青梗菜のスープ みかん	牛乳 原宿ドック	牛乳 豚肉 しらす干し	米 春巻きの皮 三温糖 押麦 春雨 油	みかん キャベツ にんじん 青梗菜 きゅうり いら わかめ えのきたけ レモン	502 18.2 22.1 1.2	603 21.5 27.4 1.5
31	水	牛乳 せんべい	バターロールパン ポークビーンズ ブロッコリーのマヨネーズ和え 押麦のスープ パナナ	麦茶 きな粉おはぎ	豚肉 大豆 きな粉	バターロールパン じゃが芋 もち米 押麦 三温糖 油	バナナ 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト トマト缶 アロカリ コーン えのきたけ	453 16.4 13.2 1.6	533 18.3 13.3 2.0