



# 1月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	食 食		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ツナ 牛乳	せんべい 米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 万能つゆ
5 水	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切粒 パン粉 砂糖 ごま ウエハース	南瓜 ごぼう 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 りんごジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん 殺物酢
6 木	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とし 納豆和え みかん 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 焼き竹輪 卵 納豆 鶏卵	砂糖 米 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ 白菜 焼きのり みかん	水 麦茶 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ベーキングパウダー
7 金	豚丼 味噌汁 さつま芋サラダ フルーツポンチ 麦茶	七草粥 小魚 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐 煮干し	ボン菓子 米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ さらたき グリンピース 昆布 干しいたけ 白菜 えのき豆 きゅうり 人参 パイン缶 パナナ りんご 小松菜 大根 かぶ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩
8 土	肉野菜味噌うどん じゃが芋の炒め物 パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌	マンナビスケット うどん じゃが芋 油 砂糖 米	人参 玉ねぎ 小松菜 昆布 パナナ 塩昆布	麦茶 水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ
11 火	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ きな粉 牛乳	ボン菓子 米 小切粒 油 砂糖 ごま マカロニ	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 人参 小松菜 大根 グリンピース	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
12 水	ご飯 味噌汁 たらフライ 白菜のなめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 たら 鶏卵 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 白菜 なめ豆 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ
13 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ みかん 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 豚ひき肉	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油 砂糖	南瓜 かぶ エリンギ 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン みかん いら 干しいたけ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 殺物酢 ベーキングパウダー こいちしょうゆ 料理酒
14 金	中華丼 わかめスープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 片栗粉 ビーフン ごま 薄力粉 無塩バター	大根 人参 白菜 チンゲン菜 わかめ 万能ねぎ きゅうり オレンジ	こいちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 塩 チキンスープの素 みりん 殺物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
15 土	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	マンナビスケット 米 さつま芋 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 ほうれん草 人参 パナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん 料理酒 こいちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
17 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根のサラダ りんご 麦茶	ほうれん草の和風スパゲ ティ 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	ウエハース 米 油 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 切干大根 コーン 人参 りんご ほうれん草 焼きのり	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ みりん
18 火	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 白菜のごま和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	さつま芋 米 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ いら なめこ しょうが 白菜 チンゲン菜 人参 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ベーキングパウダー
19 水	カレーうどん ブロッコリーとベーコンの炒め物 パナナ 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ベーコン 牛乳 味噌 煮干し	砂糖 うどん 片栗粉 油 米	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ パナナ	こいちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 みりん カレールウ 塩 チキンスープの素
20 木	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜汁 パン焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん 麦茶	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	マンナビスケット 米 里芋 砂糖 さつま芋	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん 寒天	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ みりん
21 金	玄米入りご飯 コンソメスープ パン焼き キャベツとささみのサラダ りんご 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	卵 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	じゃが芋 米 玄米 砂糖 無塩バター ごま油 ウエハース	えのき豆 コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 りんご パナナ パイン缶	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ こいちしょうゆ 殺物酢
22 土	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 大根の甘酢和え チーズ 麦茶	青のりボテ 小魚 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 煮干し	ボン菓子 米 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 青のり	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 殺物酢
24 月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 いちごジャム クラッカー	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース オレンジ	麦茶 水 万能つゆ
25 火	雑穀ご飯 コンソメスープ チキンミートボール 白菜とツナの和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	さつま芋 米 きび 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 薄力粉	大根 コーン パセリ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 りんごソース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいちしょうゆ 万能つゆ ベーキングパウダー
26 水	マーボー豆腐丼 オニオンスープ 春雨の中華和え みかん 麦茶	スイートパンキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 スキムミルク 牛乳	マンナビスケット 米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 無塩バター	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり 人参 みかん 南瓜	麦茶 水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢
27 木	お野菜パン コンソメスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご 牛乳	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 煮干し	砂糖 野菜パン パン粉 片栗粉 米	人参 小松菜 かぶ 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン りんご わかめご飯の素	水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
28 金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとれんこんの煮物 パナナ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 牛乳	砂糖 米 油 薄力粉	大根 昆布 干しいたけ 人参 切干大根 チンゲン菜 しょうが ひじき れんこん グリンピース パナナ 長ねぎ	こいちしょうゆ 水 麦茶 みりん 万能つゆ
29 土	ご飯 味噌汁 豚肉と重曹の煮物 大根のマヨ和え チーズ 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 チーズ	ボン菓子 米 単粒 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 えのき豆 人参 じゃがいも ほうれん草 大根 もやし きゅうり	麦茶 水 万能つゆ みりん 塩
31 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	砂糖 米 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	人参 昆布 干しいたけ 大根 コーン パセリ キャベツ わかめ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 麦茶 塩 トマトドレッシング

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	490	17.2	13.1	225	1.5
児	506	17.8	14.4	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。