

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）	
4	水	ぶたたまどん じゃがいものかおりあえ ごもくみそしる みかん 	米 砂糖 片栗粉 油	豚肉 卵	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 酒	謹賀新年。 早いもので 令和5年の スタートで す。今年も もりもり食 べよう♪	エネルギー (kcal)	513
			じゃが芋		ゆかり粉				400
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ごめこのけーき	野菜おこめせん	みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 長ネギ			たんぱく質 (g)	19.7
			米粉のケーキ		みかん			脂質 (g)	15.2
								食塩(g)	14.1
									10.5
									1.7/1.4
5	木	ごはん あまからちきん こうはくなます じゃがいものみそしる りんご 	米	鶏肉			今年は兎 年！兎の様 に元氣よく 過ごせる一 年でありま すよう に・・・	エネルギー (kcal)	591
			砂糖 片栗粉		大根 人参	みりん しょうゆ 酒			438
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら	砂糖	みそ	玉ねぎ	酢		たんぱく質 (g)	21.8
			人参チップ		りんご			脂質 (g)	14
			カステラ					食塩(g)	19.8
									12.8
									1.3/1
6	金	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのにも なめこのみそしる ぶちぜりー 	米	さば			七草がゆを 食べてお正 月疲れた胃 腸を休ませ ましょう♪	エネルギー (kcal)	523
			油 砂糖	鶏肉	切り干し大根 人参 干し椎茸	しょうゆ みりん 酒			434
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ななくさがゆ	ぜりー	みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ			たんぱく質 (g)	21.8
			かぼちゃポーロ					脂質 (g)	17
			米	牛乳	大根(すずしろ) 大根葉 かぶ(すずな)	塩		食塩(g)	14.2
									10.8
									1.8/1.4
7	土	かれーらいす まかろのさらだ くだもの (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ水煮	玉ねぎ 人 参 きゅうり	カレールウ 塩		エネルギー	731/592
			お子様せんべい					たんぱく質	19.4/19.1
								脂質 食塩	31/24.9
									1.8/1.5
9	月	せいじんのひ 							
10	火	ごはん あつあげのでんかく ひじきのいために ちんげんさいのすましじる いちご 	米	厚揚げ 豚ひき肉 みそ			チンゲン菜 は磐田の名 産です。調 理しやすく Caを多く 含みます。	エネルギー (kcal)	501
			砂糖 片栗粉	豚肉	ひじき 人参 干しいたけ	酒 みりん			412
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぶ (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー せんべい	じゃが芋 砂糖 油	鶏肉	しいたけ 白菜 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ		たんぱく質 (g)	20.3
			紫芋チップ		いちご	しょうゆ 塩		脂質 (g)	15.9
			せんべい ぜりー	牛乳				食塩(g)	14.9
									11.9
									1.9/1.6
11	水	ごはん にくじゃが こまつなごまあえ きりぼしだいこんとかぼちゃのみそしる ばなな 	米	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ みりん 酒	肉じゃがは 子ども達も 喜んで食べ てくれま す。毎日残 食が少なく てうれしい です。	エネルギー (kcal)	553
			じゃがいも 砂糖 油 糸こんにゃく	ごま	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ			441
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう つなちゃーはん	砂糖	みそ	切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ 長ネギ			たんぱく質 (g)	19.4
			野菜お米せん		バナナ			脂質 (g)	15.2
			米 ごま油	牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	しょうゆ 塩		食塩(g)	12.9
									9.8
									1.8/1.5
12	木	ごはん ぶりのてりやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる ほんかん 	米	ぶり			冬が旬のお 魚『ぶり』 脂がのりお いしいで す。午後は 以上児さん はお餅つき をして楽し みます。	エネルギー (kcal)	576
			砂糖	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ビーマン	しょうゆ みりん			471
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ) きゅうにゅう ★もち ◎おにぎり	砂糖 油	みそ	大根 しめじ 若芽	しょうゆ		たんぱく質 (g)	23
			人参チップ		ほんかん			脂質 (g)	18.4
			もち米 米 砂糖	牛乳 かつお節 きな粉		しょうゆ		食塩(g)	16.5
									12.5
									1.6/1.3
13	金	やさいたっぷりごもくらーめん しゅうまい こさかなさらだ りんご 	中華めん ごま油	豚肉	人参 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜	しょうゆ 塩 中華だし 中華スープ 酒	7種の具材 が入った ラーメンは 寒い日には うれしい一 品です。ア ツアツ食べ てほしいで す。	エネルギー (kcal)	208
			油 砂糖	しゅうまい	キャベツ 人参 コーン ひじき	しょうゆ 酢			421
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ついずとばん ☆こさかな	かぼちゃポーロ	小鱼	りんご			たんぱく質 (g)	24
			ツイストパン	牛乳 小鱼				脂質 (g)	17.8
								食塩(g)	12.4
									10.9
									2.9/2.6
14	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ) せんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー	540/440
			せんべい					たんぱく質	23.5/18.9
								脂質 食塩	11.1/8.9
									1.8/1.5
16	月	ごはん さかなのこーんまよやき ひじきのまりね こんそめすーぶ いちご 	米	白身魚(メルルーサ)			白身魚の上 にクリーム コーンとマ ヨを合わせ たソースを かけ、こん がりと焼き 上げます。	エネルギー (kcal)	499
			マヨネーズ	鶏ささみ水煮	クリームコーン 粒コーン	塩			399
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう にんじんげーき	砂糖 油		ひじき 大根 人参 きゅうり	塩 酢		たんぱく質 (g)	22.8
			お子様せんべい		玉ねぎ キャベツ 人参	コンソメ 塩		脂質 (g)	17.9
			砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 バター 卵	いちご			食塩(g)	14.2
									10.9
									8/1.4
17	火	ごはん すきやきに こぶきいも もやしとこまつなのみそしる ばなな  	米	豚肉 焼き豆腐	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのきだけ	しょうゆ みりん 酒	みそ汁はか つお節と昆 布でお出汁 をとってま す。だし昆 布は刻んで 献立に使用 されます。	エネルギー (kcal)	565
			糸こんにゃく 砂糖	みそ	バセリ	塩			454
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぶ (15時おやつ) きゅうにゅう ういんなーろーるばい	じゃが芋		もやし 小松菜 若芽			たんぱく質 (g)	20.3
			紫芋チップ		バナナ			脂質 (g)	15.8
			パイ生地 マヨネーズ	牛乳 ウィナー		ケチャップ		食塩(g)	20
									15.9
									2.2/1.7

18	水	ふゆやさいかれー かみかみさらだ よーぐと	米 砂糖 里芋 じゃが芋 マヨネーズ ごま油	豚肉 さきいか ヨーグルト	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	カレールウ ソース 塩 ケチャップ カレー粉 こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ	冬野菜カ レーには、 ごぼうやれ んこんほう れん草など 珍材料も… 体を温めて くれる野菜 たちです。	エネルギー (kcal)	505
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう りんご せんべい	野菜お米せん せんべい					たんぱく質 (g)	413
								脂質 (g)	19.2
								食塩(g)	15.7
19	木	ごはん おでん しーちきんさらだ かぼちゃのみそしる ぼんかん	米 こんにやく 里芋 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ 昆布 ちくわ ツナ水煮 みそ	大根 人参 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ ぼんかん	しょうゆ 酒 みりん 塩	寒い冬はお でんがおい しく感じま す。大鍋で コトコト煮 込みます。	エネルギー (kcal)	544
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	人参チップ 中華めん					たんぱく質 (g)	435
								脂質 (g)	22.1
								食塩(g)	17.3
20	金	 おたのしみメニュー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ (15時おやつ) あしどみるく けーき	米 バター 片栗粉 油 油 里芋 ごま油 かぼちゃポーロ ケーキ	鶏肉 鶏肉 豚肉 アジミルク	玉ねぎ 人参 生姜 青のり コーン 小メロン キャベツ チンゲン菜 大根 人参 ごぼう 長ネギ メロン	コンソメ 塩 しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう しょうゆ 塩	1月生まれ のお友達お 誕生日おめ でとござい ます。 ＼('ω')／ しっぺいも 1/20が誕 生日だよ！	エネルギー (kcal)	582
								たんぱく質 (g)	488
								脂質 (g)	18.9
								食塩(g)	15.4
21	土	おやこどん とうふのすましじる みかん (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 お子様せんべい	卵 豆腐 お子様せんべい	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	546/445
								たんぱく質 (g)	17.3/14
								脂質 食塩	17.9/14.4 1/1.8
23	月	ごはん さけのこうそうやき まかろにさらだ ぼとふ いちご	米 パン粉 バター マカロニ マヨネーズ じゃが芋 お子様せんべい (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ちーずけーき	鮭 ツナ水煮 ウインナー 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 若芽 みかん きゅうり 人参 コーン キャベツ 人参 いちご レモン	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 こしょう カレー粉 塩 コンソメ 塩	冬は温かメ ニューが一 番。今日は ポトフを作 ります。野 菜は風邪を 予防してく れるビタミ ンがたっぷり です。	エネルギー (kcal)	610
								たんぱく質 (g)	472
								脂質 (g)	24.5
								食塩(g)	16.6
24	火	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ ほうれんそうときのこのすーぶ ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 紫芋チップ 食パン	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら 人参 きゅうり ほうれん草 しめじ えのき 長ネギ バナナ 苺ジャム	しょうゆ 中華だし 酢 しょうゆ 塩 中華だし	ジャムサン ドは以上児 さんは毎回 自分でジャ ム塗り作り ます。	エネルギー (kcal)	561
								たんぱく質 (g)	422
								脂質 (g)	23
								食塩(g)	16.9
25	水	ごはん おやこやき きざみこんぶのいために とんじる りんご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう やきいも	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 里芋 野菜お米せん さつま芋	卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース きざみ昆布 干しいたけ 人参 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	やきいも最 高！自然の 甘さが身に 染みる〜♪ みんなでい ただきま しょう。	エネルギー (kcal)	554
								たんぱく質 (g)	442
								脂質 (g)	21.3
								食塩(g)	16.7
26	木	ぼーがーばん ちきんかつ こーるすろーさらだ とまとたっぷりみねすとろーね よーぐと (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ひじきおにぎり	パン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 人参チップ 米 ごま油	チキンカツ 油揚げ みそ 牛乳 ごま	キャベツ 人参 人参 玉ねぎ セロリー トマト缶 ひじき	酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩 みりん しょうゆ 塩	つきぐみさ んのリクエ ストメ ニューで す。おなか いっぱい召 し上がれ♡	エネルギー (kcal)	660
								たんぱく質 (g)	470
								脂質 (g)	21.9
								食塩(g)	15.1
27	金	さんしょくどん ごもくなっとう はくさいのみそしる はるみおれんじ (おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ちーず	米 砂糖 かぼちゃポーロ せんべい	卵 鶏ひき肉 ごま 納豆 しらす干し かつお節 みそ 牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 人参 椎茸 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ はるみオレング	しょうゆ 酒 しょうゆ	五目納豆は なぜか人気 メニューな んです！1 月給食だよ りにてシ ビ紹介中。	エネルギー (kcal)	502
								たんぱく質 (g)	414
								脂質 (g)	26.7
								食塩(g)	21
28	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 お子様せんべい	鮭 豆腐 みそ お子様せんべい	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	540/440
								たんぱく質	23.5/18.9
								脂質 食塩	11.1/8.9 1.8/1.5
30	月	ごはん ぶたにくのうめみそやき はなやさいのさらだ ぼてとすーぶ りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう つなとーすと	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 お子様せんべい 食パン	豚肉 みそ ごま 油揚げ みそ 牛乳 ツナ水煮 マヨネーズ	梅干し ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ 小松菜 りんご	みりん 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	梅みそ焼き は白いご飯 が良く合 います。『う めえ〜』 梅と言われ るようにお いしく作り ます。	エネルギー (kcal)	612
								たんぱく質 (g)	445
								脂質 (g)	26
								食塩(g)	17
31	火	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ こうはくに きゃべつのみそしる はなな (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー うえはーす	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 お子様せんべい ウエハース ゼリー	さわら みそ 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 人参 キャベツ ねぎ 玉ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	主菜・副 菜・汁物に 本日昆布と かつお節の 出汁を使用 します。出 汁のフル コースで す。	エネルギー (kcal)	545
								たんぱく質 (g)	453
								脂質 (g)	19.4
								食塩(g)	15.2

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。
[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ