

1月の献立表

令和4年 1月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月4日(水)	ホワイトハンバーグ ポテトサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 塩入黒糖	じゃがいも、マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	玉ねぎ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
1月5日(木)	八宝菜 鶏しんじょう 春雨サラダ わかめスープ 麦ご飯 果物	片栗粉 春雨、ごま ごま 米、麦	豚肉 鶏肉(乳・卵)、カニカマ 卵、ハム(乳)	エビ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・人参) 人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき、玉ねぎ	カルビスゼリー
					乳・大豆
1月6日(金)	鶏そぼろ ごぼうサラダ メンチカツ わかめのお味噌汁 きびご飯 オレンジ(上田・長嶺)	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) ミンチ(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ (玉ねぎ) わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ	ちんすこう
					小麦
1月7日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ チキンチーズ大葉巻き お味噌汁 白米 果物	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚) チーズ(乳) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 大葉 わかめ、玉ねぎ、大根、人参	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵
1月9日(月)	マーボー豆腐 蒸し餃子 大学芋 わかめの中華スープ 白米 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉 さつま芋、黒ゴマ ごま 米	豆腐(大豆) 豚肉 カニカマ、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ (玉ねぎ、ニラ) わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	クリームパン
					小麦・大豆・乳・卵
1月10日(火)	豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 なめこのお味噌汁 麦ごはん 塩入黒糖	小麦粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ちくわ(魚) 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり ひじき、人参、枝豆、コーン、こんにゃく わかめ、なめこ、万能ネギ	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵
1月11日(水)	ミートスパゲッティー ブロッコリーサラダ 鶏の唐揚げ 大根スープ 麺 ゼリー	片栗粉 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 片栗粉、マヨネーズ(卵) 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ツナ(魚) 鶏肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、パプリカ 大根、人参、えのき、パセリ	おにぎり
					しそ
1月12日(木) (うちなメニュー)	ふーチャンプルー ひじきとツナマヨサラダ きんぴらごぼう ゆし豆腐 白米 チーズ	麺(小麦粉) マヨネーズ(卵) ゴマ 米 乳	豚肉、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 ごぼう、人参、こんにゃく 万能ネギ	アセロラゼリー
					アセロラ
1月13日(金)	キーマカレー マカロニサラダ チキンナゲット トマトとわかめスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、コーン、人参、玉ねぎ 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ	スコーン
					小麦・大豆・乳
1月16日(月)	カレーハンバーグ ブロッコリーサラダ ほうれん草とツナ炒め マカロニスープ 白米 オレンジ(上田・長嶺)	小麦粉(乳) じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ ツナ(魚)、卵 鶏ミンチ	パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ、ごぼう ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ	ジャムサンド
					小麦・大豆
1月17日(火) (うちなメニュー)	五目きんぴら もずく酢 だし巻き玉子 アーサのお味噌汁 雑穀米 果物	すりごま 米、麦、きび、黒米	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 花かつお(魚) 卵 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく もずく、大根、きゅうり アーサ、えのき、万能ネギ	ココアパウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
1月18日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンソメスープ きびご飯 塩入黒糖	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦) 片栗粉 米、きび	豚肉 ベーコン、(乳・卵) チーズ ツナ(魚)、チーズ(乳)	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、えのき、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ	ちんすこう
					小麦

1月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和4年 1月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月19日(木)	肉じゃが クレープイリチー 納豆 卵のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	じゃが芋 米	豚肉 ちくわ(魚) 豆(大豆) 卵、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ わかめ、ニラ	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵・ゴマ
1月20日(金)	高野豆腐の酢豚 シューマイ テリヤキ 中華スープ 麦ご飯 チーズ	片栗粉 小麦粉 米、麦 乳	豚肉、高野豆腐(大豆) 豚肉 カニカマ(卵) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン (キャベツ・ニラ) オクラ、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
1月21日(土)	ポークチャップ フロッコリーの胡麻サラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ(乳) じゃが芋 米	豚肉 ツナ(魚) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト フロッコリー、ひじき、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、パセリ	ラスク
					小麦・大豆
1月23日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ フロッコリーとソーセージ炒め わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯 果物	じゃがいも、さつまいも マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵(ソーセージ(乳)) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、フロッコリー フロッコリー、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
1月24日(火)	肉団子の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え ぎょうざ 中華スープ きびご飯 塩入黒糖	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉 片栗粉 米、きび	肉団子(乳・卵) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン ほうれん草、オクラ、人参 (玉ねぎ、ニラ) 玉ねぎ、えのき、万能ねぎ	サーターアングダー
					小麦・大豆・乳・卵
1月25日(水) (うちなメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 鶏のから揚げ ねばねばサラダ イナムドッチ 白米 果物	片栗粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉(卵) 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
1月26日(木)	チキンライス スマイルポテト かぼちゃサラダ パンフキンスープ 白米 オレンジ(上田・長嶺)	じゃがいも マヨネーズ(卵) 片栗粉 米	鶏肉、(乳) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ(人参・グリーンピース・コーン) パプリカ かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、白菜、パセリ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
1月27日(金)	魚と野菜のトマトの味噌煮 豆腐の白和え ハワイヤイリチー 白菜のお味噌汁 雑穀米 ゼリー	片栗粉 ごま 米、麦、きび、黒米	白身魚(魚)味噌(大豆) 豆腐(乳)、味噌(大豆) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト 人参、ほうれん草、ひじき ハワイヤ、人参、ニラ 白菜、人参、えのき、万能ねぎ	チョコスコーン
					小麦・大豆・乳
1月28日(土)	鮭そぼろ 肉団子 おくらとひじきの和風サラダ お味噌汁 白米 チーズ	マヨネーズ(卵) 米 乳	鮭(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 (玉ねぎ) オクラ、玉ねぎ、ひじき 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草	フレンチトースト
					小麦・大豆・乳
1月30日(月) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 人参しりしり マグロカツ 豚汁 白米 塩入黒糖	片栗粉 じゃが芋 米	鶏ミンチ 卵 豆(大豆) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン 人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	ココアプリン
					乳
1月31日(火)	ハワイライス コールスロー カリフラワーとツナ炒め オニオンスープ 麦ご飯 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 米、麦	牛肉 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、フロッコリー、コーン カリフラワー、人参、インゲン、えのき 玉ねぎ、パセリ	芋まんじゅう
					小麦

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	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
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	588	21.6	18.1	245	1.9