

保護者各位



1月 給食献立表



令和4年1月5日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
5(木)	牛乳 黄桃	白胡麻ロール 澄まし汁 チリコンカン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、ワカメ、葱、醤油、出汁(乳糖) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト、コンソメ(小麦、乳糖) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカ☆(小麦) 柿
6(金)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	青梗菜、人参、大根 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、葱 (小麦、乳、大豆、鶏肉)	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし ベジタべる(小麦、大豆)
7(土)	牛乳 ハイハイ☆	メープルスティックパン かやくうどん りんご	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
10(火)	牛乳 キウイ	クオータホール 野菜スープ 南瓜グラタン インゲンの胡麻和え	小麦、卵、乳 Mix ベジタブル 鶏肉、南瓜、玉葱、マカロニ、チーズ、シチュミックス(小麦、乳) インゲン、胡麻、醤油	牛乳 ウイナーマフィン(ホットケーキ mix、 豆乳、ウイナー(卵乳不使用) 玉葱、チーズ)
11(水)	牛乳 りんご	ゆかりご飯、味噌汁 金牛牛蒡 小松菜の胡麻和え	薄揚げ、人参、玉葱 豚肉、牛蒡、蓮根、人参、竹輪、胡麻、醤油、出汁(乳糖) 小松菜、人参、コン、醤油、胡麻	カムカム DAY 牛乳 干し芋 とんがりコンラうす塩味 (小麦、大豆)
12(木)	牛乳 オレンジ	ミトスパゲティ 野菜スープ ハンバーグ☆ ブロッコリーのツナサラダ スタミン☆	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、ケチャップ、ホルトマト 人参、しめじ、小松菜、ウイナー☆(卵乳不使用) (豚肉、大豆) ブロッコリー、ツナ、人参、醤油 (乳)	牛乳 誕生日ケーキ キッズショット★ (卵、乳、小麦、チョコレート) ※誕生日プレートにはアーモンドが使用されています
13(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 白身魚の南蛮あんかけ	人参、茄子、豆苗 牛肉、豆腐、糸菊蕪、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁(乳糖) ホキ、玉葱、ピーマン、パプリカ、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカ☆(小麦) 薩摩芋クリーム (薩摩芋、豆乳、黒胡麻)
14(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳糖)、 醤油、鶏ガラ(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
16(月)	牛乳 りんご	レーズンパン 澄まし汁 豆腐のカレー煮 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュミックス(小麦、乳)、コンソメ(小麦、乳糖)、カレー粉 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカ(小麦) みかん
17(火)	牛乳 キウイ	青菜御飯 味噌汁 いりどり 和風サラダ	(大豆) 人参、舞茸、玉葱 鶏肉、じゃが芋、大豆、竹輪、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 無添加ママン・マトレヌ★ (小麦、卵、乳)
18(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味付け海苔 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 鱈の塩焼き	(小麦、海老エキス) 小松菜、人参、茄子 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) 鱈	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉)
19(木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 とり天	人参、南瓜、葱 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、小麦粉	牛乳 かるかん(上新粉、山芋、 ベーキングパウダー、小豆)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
20 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め ナムル	ニラ、白菜、人参 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油、出汁(乳糖) 青梗菜、もやし、人参、胡麻	カムカム DAY 牛乳 干し芋 ぼたぼた焼き(小麦)
21 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 肉うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
23 (月)	牛乳 伊予柑	白胡麻ロール 澄まし汁 ホーグビンス マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、ワカメ、豆腐、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、大豆、玉葱、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖)、醤油、ケチャップ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 今川焼☆ (小麦、卵、乳糖)
24 (火)	牛乳 りんご	白御飯、中華スープ スタミナ焼き 春雨サラダ	茄子、人参、白菜 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(小麦、乳糖) 春雨、ハム、胡瓜、人参、コン、もやし、ごま油、醤油	牛乳 ルヴァンクラーカ☆(小麦) 八ヶ岳高原牧場 ギリシャ風ヨーグルト★
25 (水)	牛乳 オレンジ	白ご飯、味噌汁 平天の煮物 赤魚の煮付け	小松菜、人参、薩摩芋 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) 赤魚、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 お好み焼き (小麦粉、キャベツ、山芋、 豆乳、コン、竹輪、ケチャップ)
26 (木)	牛乳 黄桃缶	あんかけうどん 鶏の照り焼き キャベツの土佐和え	うどん、鶏肉、人参、葱、しめじ、薄揚げ、蒲鉾、玉葱、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、大根、花鰹、醤油	カムカム DAY 牛乳 じゃこ 源氏ハイ(小麦)
27 (金)	牛乳 キウイ	鬼さんのカレーライス きのこの胡麻和え つみれ汁 みかん	豚肉、じゃが芋、玉葱、大豆、人参、シチュー mix(小麦、乳) スキムミルク、 コンソメ(小麦、乳糖)、赤ウインナー(小麦、乳糖)、グリーンピース、とんがり コン☆(小麦) しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油 つみれ☆(小麦、卵、大豆)、葱、人参、大根、醤油	牛乳 鬼饅頭風蒸しパン (ホットケーキ mix、薩摩芋、 豆乳)
28 (土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータホール ちゃんぽん りんご	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、青梗菜、ウェイパ ー(小麦、乳糖)、鶏ガラ(乳糖)、白湯スープの素(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
30 (月)	牛乳 りんご	メープルスティックパン 澄まし汁 五目ピーマン 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、麩、豆苗、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖) 牛蒡、大根、人参、コン、胡瓜、練胡麻、醤油	牛乳 のり塩ラスク (麩、青海苔)
31 (火)	牛乳 キウイ	ゆかり御飯、味噌汁 ひじき煮 白和え	人参、葱、しめじ 鶏肉、大豆、人参、ひじき、グリーンピース、薄揚げ、糸蒟蒻、竹輪、醤油、 出汁(乳糖) 豆腐、青梗菜、人参、蒟蒻、白味噌、胡麻、出汁(乳糖)	牛乳 寒天のわらび餅風 (寒天、きな粉、黒糖)

☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレゼの商品です。太字は新メニューです。
カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。
市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(1月平均)

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	434	17.3	14.5
3歳児以上	498	19.7	16.1



あけましておめでとうございます

新年、あけましておめでとうございます。充実された冬休みを
過ごされたことと思います。お家では、家族でコミュニケーション
がとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのあ
る、強い精神力を持った子どもになってほしいと考えています。
今年も、ご家庭とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し
上げます。

