



# 1月 給食・おやつ献立表

2021年12月25日  
 フラワーチャイルド保育園  
 園長 大森 靖友  
 調理師 岩瀬 美穂子  
 栄養士 松崎 さとみ

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
4 火	ツナと塩昆布の Pasta カラフルピクルス チーズ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 青のりおにぎり	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ 甘みそ	マカロニスバゲティ ごま油 三温糖 さつまいも 精白米 天ぷら用バター 揚げ	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 塩昆布 だいこん にんじん カットわかめ あおのり
5 水	じゃこご飯 粉ふきいも 野菜スープ コンポートヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) 黒糖おさつバター	普通牛乳 しらす干し 鶏卵 プレーンヨーグルト	精白米 いりごま じゃがいも 三温糖 さつまいも 無塩バター 黒砂糖	にんじん 長ねぎ こまつな だいこん ながさきはくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん ならりんご レモン果汁
6 木	五目おこわ かぼちゃの甘煮 白菜サラダ すまし汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) コーンフレーク	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) 干しえび	もち米 三温糖 ごま油 マヨネーズ いりごま コーンフレーク	にんじん 生しいたけ 生ぜんまい わらび しょうが かぼちゃ ながさきはくさい だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ レーズン
7 金	七草粥 出汁巻卵 里芋の唐揚げ みそ汁 みかん	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 焼きさけ 鶏卵 油揚げ 甘みそ	精白米 さつまいも 調合油 片栗粉 さつまいも コッペパン	葉だいこん だいこん かぶの葉 かぶ せり にんじん たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ みかん
11 火	洋風オムレツ ご飯 春雨サラダ にんじん グラッセ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベジタブルスコーン	普通牛乳 鶏卵 ロースハム プロセスチーズ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	じゃがいも 精白米 はるさめ オリーブ油 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター	ほうれんそう ほんしめじ たまねぎ にんじん みかん缶詰 きゅうり にんじん キャベツ 生しいたけ かぼちゃ
12 水	回鍋肉 ご飯 なすのごま油焼き 大根サラダ 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 ぶたも(赤肉) 甘みそ まぐろ油漬缶詰 若鶏も皮なし	調合油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米 オレンジゼリー	キャベツ 青ピーマン にんじん なす だいこん かいわれ 菊のり はくさい にんじん なら 長ねぎ 生しいたけ コーン缶詰粒 カットわかめ みかん缶詰 バインアップル缶詰
13 木	キーマカレー ご飯 マカロニサラダ チーズコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) きなこラスク	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセスチーズ きな粉	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニスバゲティ マヨネーズ フランスパン 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにくにんじん きゅうり 赤ピーマン キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン缶詰粒
14 金	肉うどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のお浸し りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) 鮭ワカメおにぎり	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) かつお節 焼きさけ	ゆでうどん 三温糖 さつまいも 調合油 天ぷら粉 精白米	ゆで長ねぎ たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう にんじん りんご カットわかめ
17 月	鯖カレー焼き ご飯 トマト いんげんソテー みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) りんごケーキ	普通牛乳 さば 甘みそ 調整豆乳	薄力粉 精白米 調合油 オレンジゼリー ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター	トマト さやいんげん だいこん にんじん なら ごぼう たまねぎ 生しいたけ りんご
18 火	しょうが焼き ご飯 れんこんサラダ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 野菜ジュース(3時) 牛乳寒天	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 赤色辛みそ ゆで小豆缶詰	三温糖 調合油 精白米 いりごま マヨネーズ さつまいも	にんにく 青ピーマン しょうが たまねぎ りんご れんこん にんじん きゅうり なめこ 長ねぎ 生わかめ グレープフルーツ 野菜ミックスジュース 粉寒天 みかん缶詰
19 水	マーボー豆腐丼 春菊のナムル みそ汁 パナナ	牛乳(10時) 牛乳(3時) チーズとビスケット	普通牛乳 木綿豆腐 ぶたひき肉 甘みそ まぐろ油漬缶詰 若鶏も皮なし プロセスチーズ	精白米 調合油 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま さつまいも ビスケット	長ねぎ 生しいたけ にんにく しょうが しゅんぎ にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ パナナ
20 木	チキンカツ ご飯 ゆでキャベツ かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃがバター	普通牛乳 若鶏も皮なし 鶏卵 油揚げ 甘みそ	薄力粉 パン粉 調合油 精白米 マヨネーズ さつまいも じゃがいも 有塩バター	トマトケチャップ キャベツ くりかぼちゃ たまねぎ きゅうりはくさい 長ねぎ にんじん 生しいたけ オレンジ
21 金	お医者さんお楽しみ給食 お好み焼き 中華きゅうり イチゴのパパロア 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココアケーキ	普通牛乳 ぶたも(赤肉) プロセスチーズ かつお節 ゼラチン ホイップクリーム 生クリーム	ながいも マヨネーズ 天ぷら粉 いりごま ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター 三温糖 粉糖	キャベツ コーン缶詰粒 あおのり きゅうり にんじん いちご ジャム いちご 切干しいたけ たまねぎ 生しいたけ なら
24 月	アジフライ ご飯 ゆでキャベツ チーズ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉パン	普通牛乳 あじ 鶏卵 プロセスチーズ プレーンヨーグルト	薄力粉 パン粉 調合油 精白米 オレンジゼリー 米粉 三温糖	キャベツ だいこん ながさきはくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん なら
25 火	あったかポトフ ロールパン サラダスバゲティ フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) チーズリゾット	普通牛乳 混合ソーセージ ロースハム プレーンヨーグルト ホイップクリーム プロセスチーズ	じゃがいも ロールパン マカロニスバゲティ マヨネーズ 精白米	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん きゅうり パナナ みかん缶詰 レーズン りんご ほうれんそう
26 水	トマトハンバーグ ご飯 粉ふきいも 豆乳味噌スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 桃ムース	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 豆乳 甘みそ 若鶏ささ身 ホイップクリーム プレーンヨーグルト	パン粉 三温糖 精白米 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれんそう トマトケチャップ トマトピューレ ながさきはくさい ほんしめじ キャベツ ネーブル 白桃缶 黄桃缶
27 木	野菜たっぷりブラウンシチュー ご飯 かぶのツナチーズ焼き ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 若鶏も皮なし まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ ベーコン ホイップクリーム	じゃがいも 有塩バター 精白米 スナッククラッカー	かぼちゃ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ トマトケチャップ ブロッコリー だいこん 生しいたけ いちごジャム
28 金	♥手作りお弁当の日♥	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳		パナナ
31 月	肉豆腐 ご飯 切り干し大根の煮物 きゅうりとなすの漬物 みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) スナックピザ	普通牛乳 木綿豆腐 ぶたも(赤肉) さつま揚げ 鶏ひき肉 まぐろ油漬缶詰(白) パルメザンチーズ	三温糖 精白米 調合油 いりごま ごま油 さつまいも ぎょうざの皮	生しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん 切干しいたけ だいこん こまつな にんじん なす きゅうり なら だいこん トマトケチャップ

※10時牛乳は未満児のみです。  
 割合により変更する場合があります。

※土曜献立は別紙にて配布しています。

〈アレルギー献立〉

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	477 kcal	19.0g	16.9g	1.4g
3歳以上児	570 kcal	22.3g	19.2g	1.6g