

令和5年度1月給食献立表

基本献立

足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をどとのえるもの
5(木)	牛乳	ごはん ボークカレー フルーツミックス	ココアミルク 菓子	牛乳,豚肉,脱脂粉乳	精白米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,菓子	たまねぎ,人参,グリーンピース,にんにく,しょうが,トマト,もも缶,パイナップル缶,みかん缶,バナナ
6(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
9(火)	野菜ジュース	コッペパン ナポリタン 豆乳スープ 	麦茶 こへいもち	ウインナー,ハム,豆乳	コッペパン,スバゲティ,砂糖,サラダ油,精白米,すりごま	野菜ジュース,たまねぎ,人参,ピーマン,コーン
10(水)	牛乳	ごはん 松風焼き 和風サラダ みかん	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,鶏ひき肉,わかめ,しらす干し,脱脂粉乳,ヨーグルト	精白米,かたくり粉,砂糖,ごま,サラダ油,菓子	ねぎ,人参,ブロッコリー,トマト,キャベツ,コーン,みかん
11(木)	牛乳	ごはん 煮魚 みそきんぴら りんご	オレンジゼリー 菓子	牛乳,めかじき,豚肉,油あげ,粉寒天	精白米,砂糖,しらす,サラダ油,菓子	しょうが,ほうれんそう,ごぼう,人参,れんこん,いんげん,りんご,100%オレンジジュース,みかん缶
12(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ 中華スープ	発酵乳 菓子	牛乳,豚レバー,焼き豚,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも,はるさめ,ごま,菓子	しょうが,ブロッコリー,たまねぎ,人参,しめじ 
13(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
15(月)	野菜ジュース	ごはん 豆腐ハンバーグ 豚汁 	牛乳 ぶどう蒸しパン	木綿豆腐,豚ひき肉,豚肉,牛乳,豆乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,里芋,薄力粉,砂糖	野菜ジュース,たまねぎ,人参,トマト,ねぎ,大根,しめじ,レーズン
16(火)	ヨーグルト	ごはん いり鶏 青菜の磯辺和え ほんかん	牛乳 バターラスク	ヨーグルト,鶏もも,うすら卵,刻みのり,牛乳	精白米,サラダ油,砂糖,食パン,マーガリン	たけのこ,れんこん,人参,しいたけ,ごぼう,いんげん,ほうれんそう,もやし,ほんかん
17(水)	牛乳	食パン コーンオムレツ ジャーマンポテト バナナ	黒糖寒天 菓子	牛乳,鶏卵,ベーコン,粉寒天,きな粉	食パン,サラダ油,じゃがいも,黒砂糖,菓子	コーン,たまねぎ,にら,ブロッコリー,バナナ
18(木)	牛乳	ごはん ボークカレー フルーツミックス	ココアミルク 菓子	牛乳,豚肉,脱脂粉乳	精白米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,菓子	たまねぎ,人参,グリーンピース,にんにく,しょうが,トマト,もも缶,パイナップル缶,みかん缶,バナナ
19(金)	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ 味噌汁	発酵乳 菓子	牛乳,もろ,木綿豆腐,油あげ,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,菓子	しょうが,キャベツ,トマト,えのきたけ
20(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
22(月)	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華あえ	牛乳 もちもちココアケーキ	カップヨーグルト,木綿豆腐,豚ひき肉,ひじき,ハム,牛乳,絹豆腐	精白米,かたくり粉,砂糖,サラダ油,こま油,ごま,米粉	人参,たまねぎ,にら,しいたけ,にんにく,しょうが,きゅうり,コーン
23(火)	野菜ジュース	コッペパン ナポリタン 豆乳スープ	麦茶 こへいもち	ウインナー,ハム,豆乳	コッペパン,スバゲティ,砂糖,サラダ油,精白米,すりごま	野菜ジュース,たまねぎ,人参,ピーマン,コーン
24(水)	牛乳	ごはん 松風焼き 和風サラダ みかん 	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,鶏ひき肉,わかめ,しらす干し,脱脂粉乳,ヨーグルト	精白米,かたくり粉,砂糖,ごま,サラダ油,菓子	ねぎ,人参,ブロッコリー,トマト,キャベツ,コーン,みかん
25(木)	牛乳	ごはん 煮魚 みそきんぴら りんご	オレンジゼリー 菓子	牛乳,めかじき,豚肉,油あげ,粉寒天	精白米,砂糖,しらす,サラダ油,菓子	しょうが,ほうれんそう,ごぼう,人参,れんこん,いんげん,りんご,100%オレンジジュース,みかん缶
26(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ 中華スープ	発酵乳 菓子	牛乳,豚レバー,焼き豚,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも,はるさめ,ごま,菓子	しょうが,ブロッコリー,たまねぎ,人参,しめじ 
27(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
29(月)	野菜ジュース	ごはん 豆腐ハンバーグ 豚汁	牛乳 ぶどう蒸しパン	木綿豆腐,豚ひき肉,豚肉,牛乳,豆乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,里芋,薄力粉,砂糖	野菜ジュース,たまねぎ,人参,トマト,ねぎ,大根,しめじ,レーズン
30(火)	ヨーグルト	ごはん いり鶏 青菜の磯辺和え ほんかん	牛乳 バターラスク	ヨーグルト,鶏もも,うすら卵,刻みのり,牛乳	精白米,サラダ油,砂糖,食パン,マーガリン	たけのこ,れんこん,人参,しいたけ,ごぼう,いんげん,ほうれんそう,もやし,ほんかん
31(金)	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ 味噌汁	発酵乳 菓子	牛乳,もろ,木綿豆腐,油あげ,わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,菓子	しょうが,キャベツ,トマト,えのきたけ 

3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 387kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.6g

※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。

※3歳未満児は、10時のおやつと主食も提供されます。

※給食は都合により、変更となる場合があります。ご了承下さい。

