

# 1月 給食献立表

キッズピープル給食室

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
行事予定			元日			
昼食						きつねうどん ピーチゼリー
おやつ						
日	6	7	8	9	10	11
行事予定						
昼食	ごはん 鮭の南部焼 ほうれん草の和え物 麩のすまし汁 果物	ごはん コロッケ 塩昆布和え わかめの味噌汁 果物	かけうどん かにシュウマイ わかめ和え 青りんごゼリー	雪だるまカレー コールスロー 白菜スープ 果物	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 大根スープ 果物	チャーハン わかめスープ 果物
おやつ	牛乳 雪だるまクッキー	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 パン耳チョコラスク	麦茶 焼うどん	牛乳 シュガートースト	
日	13	14	15	16	17	18
行事予定						
昼食	成人の日	ごはん 鯡のカレー焼き カツノリサラダ キャベツスープ 果物	塩だれ豚丼 ほうれん草の胡麻和え しめじのすまし汁 オレンジゼリー	ごはん ひき肉もやし団子 きゅうりとツナサラダ ワンタンスープ 果物	ごはん 肉じゃが ゆかり和え いんげんの味噌汁 果物	豚玉丼 青梗菜スープ フルーツヨーグルト
おやつ		麦茶 塩おにぎり	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナクッキー	牛乳 パン耳かりんとう	
日	20	21	22	23	24	25
行事予定					お誕生会	
昼食	ごはん タラのチーズ焼き 海藻とジャコのサラダ もやしスープ 果物	ごはん チャブチェ 青梗菜の中華和え 中華風コーンスープ 果物	親子丼 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 ブドウゼリー	わかめごはん 豆腐のそぼろあん キャベツのおかか和 卵のスープ 果物	食パンマン 鶏の照り焼き ポテトサラダ お星さまスープ 果物	焼きそば 青菜スープ 果物
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 カレーうどん	牛乳 マシュマロクッキー	麦茶 青のりポテト	牛乳 にんじんケーキ	
日	27	28	29	30	31	
行事予定						
昼食	ごはん ちくわのチーズ天 じゃこ和え 具たくさん味噌汁 果物	ごはん 肉豆腐 磯部和え たまねぎの味噌汁 果物	和風スパゲティ ブロッコリーの胡麻マヨ和え えのきのスープ マスカットゼリー	ごはん 生姜焼き 春雨サラダ 豆苗スープ 果物	三色丼 大根きんぴら キノコのすまし汁 果物	
おやつ	牛乳 ココアちんすこう	麦茶 青菜おにぎり	牛乳 コールドーナツ	麦茶 チーズせんべい	牛乳 チョコチップクッキー	

月平均栄養価	
エネルギー	42
たんぱく質	12.1
脂質	11.9
塩分	1.2