



1月

3つの食品群別献立表

保育園

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
7	月	野菜肉団子 花野菜サラダ 厚揚げと根菜の旨煮	野菜肉団子 鶏肉 厚揚げ	油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー コーン しょうが 大根 にんじん
8	火	中島菜ごはん ポークシューマイ 中華和え 麻婆どうふ	豚シューマイ 木綿豆腐 豚肉 牛肉 みそ	中島菜飯 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉	もやし ほうれん草 きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ
9	水	ウインナー ほうれん草とキャベツのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ウインナー まぐろ油漬 鶏肉	砂糖 油 じゃがいも 白いんげん豆	キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん 白菜
10	木	ぶりの照り焼きゆず風味 炒め なますあい混ぜ風 みそ汁	ぶり 薄揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	ごま油 砂糖 ごま 里芋	ゆず 大根 にんじん しいたけ ねぎ
11	金	白身魚フライ 野菜炒め 卵とじ	白身魚フライ 豚肉 鶏肉 卵	油 じゃがいも 車麩 砂糖	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ほうれん草
15	火	玄米ゆかりご飯 フクラギと豆のチリソース炒め かき玉スープ	ふくらぎ 大豆 卵 みそ	玄米ゆかりご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 黄ピーマン にんじん 小松菜
16	水	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜とコーンのサラダ ポトフ チーズ	鶏肉 糸かまぼこ のり 牛肉 チーズ	パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく パセリ 小松菜 キャベツ コーン たまねぎ 大根 にんじん ねぎ
17	木	鯖の生姜焼き 白菜漬け 大根のそぼろ煮	さば 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	砂糖 油 里芋	しょうが 白菜 きゅうり にんじん 大根
18	金	かぼちゃコロッケ れんこんのきんぴら みそしる	豚肉 ひじき 絹豆腐 薄揚げ みそ	かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ごま	れんこん にんじん 白菜 大根 なめこ ねぎ
21	月	野菜かきあげ 梅しそ和え けんちんうどん	鶏肉 薄揚げ 木綿豆腐	野菜かき揚げ 油 砂糖 ごま油 うどん	キャベツ ほうれん草 きゅうり ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ
22	火	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ヨーグルト	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 りんご みかん パイナップル 黄桃 ハナナ
23	水	ツナサラダ クラムチャウダー ひじきのり	牛乳 まぐろ油漬 あさり水煮 ベーコン ひじきのり	油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム 白いんげん豆	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
24	木	揚げギョーザ ブロッコリーといかのサラダ 治部煮風煮物	ぎょうざ さきいか 鶏肉 焼き豆腐	油 ドレッシング 車麩 すだれ麩 砂糖	ブロッコリー キャベツ 白菜 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ほうれん草
25	金	赤魚の唐揚げゆずハタソス 蓮根とハムのサラダ 栄養たっぷり豚汁	赤魚 ロースハム 豚肉 薄揚げ みそ	小麦粉 片栗粉 油 バター 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ゆず れんこん きゅうり 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ
28	月	豆腐ハンバーグ 青菜とハムの胡麻酢和え ワカメと豚肉のみそ汁	薄揚げ 豆腐ハンバーグ ロースハム わかめ 豚肉 みそ	砂糖 油 ドレッシング じゃがいも	ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ごぼう
29	火	わかめ麦飯 さばのねぎ味噌 焼き キャベツとほうれんそう のサラダ 能美大根のおでん	さば みそ 豚肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵水煮 昆布	わかめ麦飯 砂糖 ごま 油 里芋	しょうが ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 にんじん こんにゃく
30	水	鶏肉の唐揚げ塩麹風味 ゆず風味の野菜サラダ 五郎島金時の豆乳入りシ チュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆乳 牛乳	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも 米粉 バター	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 赤ピーマン にんじん ブロッコリー しょうが
31	木	チキンかつ コールスロ-サラダ みそ汁	鶏肉 卵 薄揚げ みそ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜

