

給食献立表

令和7年1月

帯広市 こども課

日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ															
4 土	スパゲッティトマトソース コンソメスープ パイン缶	スパゲッティトマトソース コンソメスープ パイン缶		22 水	白菜味噌汁 豚肉生姜焼き ごぼう炒り煮 小松菜昆布あえ バナナ	しめじご飯 白菜味噌汁 豚肉生姜焼き ごぼう炒り煮 小松菜昆布あえ バナナ	リッチランド 一口昆布 ジョアブレーン															
6 月	ウイナーカレー コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー みかん	ウイナーカレーライス コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー みかん	ムーンライト レーズン お茶	23 木	白菜と肉団子のスープ さば味噌煮 大根とツナの煮物 チーズおかかあえ りんご	ご飯 白菜と肉団子のスープ さば味噌煮 大根とツナの煮物 チーズおかかあえ りんご	鉄の国のアリス おやつ煮干し 牛乳															
7 火	キャベツ味噌汁 高野豆腐玉子とじ さつまいもの天ぷら もやしのりあえ りんご	ご飯 キャベツ味噌汁 高野豆腐玉子とじ さつまいもの天ぷら もやしのりあえ りんご	わかめおにぎり お茶	24 金	南瓜味噌汁 若鶏桑焼き 切干大根焼きそば風 白菜のりあえ パイン缶	ご飯 南瓜味噌汁 若鶏桑焼き 切干大根焼きそば風 白菜のりあえ パイン缶	フレンチドック 牛乳															
8 水	手作り醤油ラーメン バナナ	チーズおかかおにぎり 手作り醤油ラーメン バナナ	ジャム添え ホットケーキ	25 土	スパゲッティナポリタン コンソメスープ バナナ	スパゲッティナポリタン コンソメスープ バナナ																
9 木	切干大根スープ 豆腐入りチキンナゲット いもそぼろ煮 小松菜ごまあえ りんご	ご飯 切干大根スープ 豆腐入りチキンナゲット いもそぼろ煮 小松菜ごまあえ りんご	米菓子 甘納豆 牛乳	27 月	大根味噌汁 もやしチャンプルー ひじきと白滝の煮物 キャベツごまあえ バナナ	ご飯 大根味噌汁 こふきいも もやしチャンプルー ひじきと白滝の煮物 キャベツごまあえ バナナ	ハムチーズ 蒸しパン 牛乳															
10 金	さつまいも汁 たら生姜焼き 野菜さっぱりあえ バナナ	ふりかけご飯 さつまいも汁 たら生姜焼き 野菜さっぱりあえ バナナ	干しいも ビスコ 牛乳	28 火	すり身団子スープ ポークチャップ 南瓜そぼろあんかけ 小松菜おひたし パイン缶	ご飯 すり身団子スープ ポークチャップ 南瓜そぼろあんかけ 小松菜おひたし パイン缶	米菓子 ルヴァン 牛乳															
11 土	わかめうどん バナナ	わかめうどん バナナ		29 水	にら味噌汁 親子煮 揚げごぼうごまあえ 白菜のりあえ バナナ	親子丼 にら味噌汁 揚げごぼうごまあえ 白菜のりあえ バナナ	おかかおにぎり お茶															
14 火	いも味噌汁 ポパイオムレツ 大根と油揚げの煮物 白菜おひたし りんご	ご飯 いも味噌汁 ポパイオムレツ 大根と油揚げの煮物 白菜おひたし りんご	お好み焼き 牛乳	30 木	豆腐味噌汁 ホッケフライ キャベツ炒め煮 りんご ほうれん草しらすあえ	ひじきご飯 豆腐味噌汁 ホッケフライ キャベツ炒め煮 りんご ほうれん草しらすあえ	フルーツあえ 牛乳															
15 水	炒めナムル丼 豆腐澄まし汁 鶏肉香焼 マヨネーズあえ パイン缶	炒めナムル丼 豆腐澄まし汁 鶏肉香焼 マヨネーズあえ パイン缶	月ふわり お茶	31 金	人参澄まし汁 鶏肉のトマトクリーム煮 ジャーマンポテト 小松菜昆布あえ バナナ	ご飯 人参澄まし汁 鶏肉のトマトクリーム煮 ジャーマンポテト 小松菜昆布あえ バナナ	サッポロポテトミニ 牛乳															
16 木	高野豆腐味噌汁 鮭照り焼き 肉じゃが 小松菜しらすあえ バナナ	炒め納豆ご飯 高野豆腐味噌汁 鮭照り焼き 肉じゃが 小松菜しらすあえ バナナ	あすなるヨーグルト 米菓子 お茶	 風邪予防に効果的♪    																		
17 金	中華スープ マーボー豆腐 南瓜バター煮 もやしのナムル りんご	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 南瓜バター煮 もやしのナムル りんご	大学いも 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンA ⇒ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあり、感染症を予防し免疫力アップに役立ちます。特に、にんじんは体内でビタミンAに変わる成分のβカロテンを豊富に含んでいます。 																		
18 土	焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそば わかめスープ バナナ		<ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンC ⇒芋、ブロッコリー、みかん、いちご、キウイなどの野菜や果物に多く含まれています。風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。 																		
20 月	コーンシチュー ウイナーソテー いんげん煮物 ほうれん草のりあえ バナナ	ご飯 コーンシチュー ウイナーソテー いんげん煮物 ほうれん草のりあえ バナナ	ジャムサンド 牛乳	 今月の行事 1月15日(水) 誕生会																		
21 火	麩澄まし汁 鶏肉甘酢炒め さつまいも甘辛煮 もやしおひたし りんご	ご飯 麩澄まし汁 鶏肉甘酢炒め さつまいも甘辛煮 もやしおひたし りんご	米菓子 ピピビチーズ 牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>栄養(平均)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>503 kcal</td> <td>20.2 g</td> <td>16.5 g</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児 (副食のみ)</td> <td>405 kcal</td> <td>19.5 g</td> <td>16.6 g</td> <td>2.1 g</td> </tr> </tbody> </table>				栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	3歳未満児	503 kcal	20.2 g	16.5 g	1.9 g	3歳以上児 (副食のみ)	405 kcal	19.5 g	16.6 g	2.1 g
栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																		
3歳未満児	503 kcal	20.2 g	16.5 g	1.9 g																		
3歳以上児 (副食のみ)	405 kcal	19.5 g	16.6 g	2.1 g																		

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。

(平日の栄養平均値)