

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元 旦						
8	9	10	11	12	13	14
		始業式 ウサギ年アンパン	鏡開き ごはん	お誕生日会 チャーハン	かるた会 カレーうどん	
		エビフライ ナポリタンスパゲッティ	豚のみぞ漬け焼き 炒り豆腐	塩唐揚げ パリパリサラダ	白身魚フライ 大根サラダ	
		野菜スープ 牛乳	みぞれ汁 白玉しるこ	ニラ玉スープ ひとろチョコバナナとクッキー	パフェ	
15	16	17	18	19	20	21
	白菜他人丼	ハムチーズ サンドウィッチ	韓国のり巻き	ごはん	すみれ組 リクエスト	
	ちくわと青菜の和え物	ポテトサラダ	鶏きんぴらチーズ焼	ししゃも衣揚げ	醤油ラーメン	
	甘辛揚げ大根	グラタン	ナムル	厚揚げ野菜あんかけ	揚げ餃子	
	味噌汁	キャベツスープ	牛乳ワンタンスープ	けんちん汁	春雨サラダ	
	ヨーグルト			くだもの	チョコクリームケーキ	
22	23	24	25	26	27	28
	塩味クッパ	ハワイアンピザ	ごはん	塩昆布ツナごはん	あんかけ焼きそば	
	揚げワンタン	カルボナーラサラダ	レバー豚にら炒め	ちくわのカレー揚げ	春巻き	
	クラゲきゅうり	フライドポテト	ソーセージと ニラチヂミ	じゃがいも 切り干し大根	わかめスープ	
	ゼリー	オニオンスープ	野菜たっぷり ミソスープ	豆乳あすか汁	カタラーナ	
		ヤクルト	くだもの			
29	30	31				
	ドライカレー	フーリー (インド揚げパン)				
	海老カツ	煮込みハンバーグ				
	ざくざくきゃべつ	フルーツサラダ				
	コンソメスープ	牛乳				
	ちょこっとタルト					

令和5年うさぎ年、ぴよんぴよん 飛び跳ねることが多い明るい
一年になりますように。

令和5年もご家庭の皆様のご理解、ご協力を頂きながら、笑顔で
美味しい給食を作って参ります。今年一年よろしくお願い申し上
げます。

1 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	502.56	kcal
たんぱく質	21.24	g
脂 質	17.57	g
鉄 分	2.73	mg
ビタミンA	186.50	mg
ビタミンB1	0.31	mg
ビタミンB2	0.29	mg
ビタミンC	17.19	mg
食物繊維	3.74	g
食塩相当量	1.91	g

3歳未満児は70%の値です