令和元年11月　　予定献立表（一般）

日	曜	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き 血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	栄養価 乳児	幼児
1・22	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の煮物 味噌汁（コーン・キャベツ） りんご	牛乳 キャロットオレンジゼリー クリームサンド ビスケット	豚もも肉 味噌 牛乳 ゼラチン	はいが精米 油 里芋 砂糖 ビスコクラッカー	大根,生姜汁,人参 干しいたけ りんご,ホールコーン缶 キャベツ,さやいんげん 100%みかん果汁	しょう油 みりん だし汁 塩 水	478 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.2g	394 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.7g
5・19	火	ごはん きゃべつのメンチカツ 切干し大根の和え物 清汁（わかめ・長ねぎ） りんご	牛乳 ふかし芋 いりこ	豚挽肉 スキムミルク 卵 牛乳 いりこ	はいが精米,パン粉 小麦粉,油 砂糖 さつま芋 バター	キャベツ,切干し大根 人参,きゅうり もやし,さやいんげん 生わかめ,長ねぎ りんご	塩 こしょう 酢 しょう油 だし汁	557 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.4g	472 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.0g
6・20	水	はちみつサンド 魚のカレームニエル ほうれん草ときのこのソテー 白菜スープ 柿	牛乳 五平餅	生鮭 綿豆腐 牛乳 味噌	食パン,バター はちみつ,小麦粉 油,はいが精米 砂糖,白胡麻 かたくり粉	ほうれん草,しめじ 白菜 だし昆布 小松菜 柿	塩,こしょう 鶏ガラスープ しょう油 みりん カレー粉,水	504 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.7g	427 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.2g
7・21	木	ごはん 豆腐の松風焼き ナムル 味噌汁（里芋・小松菜） りんご	牛乳 ジャムパン	綿豆腐 豚挽肉 味噌 卵 牛乳	はいが精米,砂糖 パン粉,油 白胡麻,胡麻油 里芋,バターロール いちごジャム	長ねぎ,人参 もやし きゅうり 小松菜 りんご	塩 酢 しょう油 だし汁	535 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g	460 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g
8・29	金	カレー（ライス） 三色サラダ	牛乳 もちもち ポンデケージョ	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 粉チーズ	はいが精米,バター 油,じゃがいも マッシュポテトフレーク 白玉粉,かたくり粉 小麦粉,オリーブオイル	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	548 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.5g	462 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 21.0g
11・25	月	ごはん 洋風卵焼 きんぴらごぼう 味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ） りんご	牛乳 メロンパン風トースト	卵 牛乳 ロースハム 味噌	はいが精米,油 砂糖,白胡麻 じゃがいも,食パン バター 小麦粉	冷凍グリンピース 玉ねぎ,ごぼう,人参 エリンギ,板こんにゃく りんご,さやえんどう レモン汁	塩 こしょう だし汁 酒 しょう油	536 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.1g	445 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.0g
12・26	火	りんごジャムパン 豆乳マカロニグラタン ブロッコリーの塩茹で コンソメジュリアン 柿	牛乳 干いも 塩味せんべい	ベーコン 豆乳 ピザ用チーズ 牛乳	バターロール マカロニ,油 バター,りんごジャム パン粉,干し芋 ソフトサラダ,小麦粉	玉ねぎ,柿 ブロッコリー,キャベツ 人参 セロリ パセリ	塩 こしょう コンソメ 水	509 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.5g	443 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.2g
13・27	水	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え　煮豆 清汁（わかめ・人参・えのきだけ） りんご	牛乳 じゃこねぎビーフン	鶏むね肉（皮つき） 大正金時豆 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお,味噌	はいが精米 砂糖,マヨネーズ 油,ビーフン 白胡麻 胡麻油	ほうれん草,もやし 人参,焼のり 生わかめ,えのきだけ 長ねぎ,小松菜 りんご	しょう油 塩 だし汁 水 鶏ガラスープの素	489 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.5g	388 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.0g
14・28	木	豚汁うどん（汁） 焼き魚 キャベツの胡麻和え 柿	牛乳 炊き込みごはん	豚もも肉,綿豆腐 味噌 さんま 牛乳 まぐろ油煮缶	乾麺,里芋 油 白胡麻 砂糖 はいが精米	冷凍グリンピース ごぼう,板こんにゃく 長ねぎ,小松菜,大根 人参,レモン,キャベツ 柿,えのきだけ	だし汁 塩 しょう油 みりん	513 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.0g	465 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.9g
15	金	ごはん レバーの香り揚げ ひじきのサラダ 味噌汁（さつま揚・白菜） りんご	牛乳 豆腐入り白玉団子 黒蜜かけ	豚レバー,さつま揚 味噌 牛乳 絹豆腐 黄名粉	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖 白玉粉 黒砂糖	生姜汁,ピーマン 干ひじき,人参 きゅうり 白菜,ホールコーン缶 りんご	酒 だし汁 酢 しょう油 水	546 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.5g	448 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.4g
18	月	ごはん キッシュ 和風スパゲティサラダ 味噌汁（絹豆腐・油あげ） りんご	のむヨーグルト 小松菜の蒸しパン	ピザ用チーズ ロースハム,卵,絹豆腐 味噌,豆乳,油あげ 牛乳（乳児のみ） ジョアマスカット	はいが精米 油,スパゲティ 砂糖,胡麻油 小麦粉,じゃがいも 白胡麻	ほうれん草,玉ねぎ キャベツ,人参 きゅうり,りんご 小松菜 干プルーン	塩,こしょう 酢 だし汁 B・P	557 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.2g	405 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.0g
参考献立		ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 黄金煮 味噌汁（麩・わかめ） 柿	牛乳 胡麻せんべい ビスケット	凍り豆腐 鶏もも肉（皮なし） 卵 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,さつま芋 バター,麩 胡麻せんべい マリービスケット	人参 さやえんどう 生わかめ 柿	しょう油 だし汁 塩 水	528 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.6g	418 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.0g
参考献立		ゆかりおにぎり 鶏肉と里芋の煮物 白菜の中華風甘酢和え 味噌汁（切干し大根・油揚げ） 柿	牛乳 レーズンロール	鶏もも肉（皮なし） 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米,里芋 油 砂糖 胡麻油 レーズンロール	人参 玉ねぎ 白菜 切干し大根 柿	ゆかり だし汁 しょう油 酢 塩	500 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.8g	388 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.7g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。　※（参考）幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。
※参考献立の幼児栄養価表示は主食が含まれています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。