令和2年2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
3・17	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 人参サラダ 味噌汁（里芋・ほうれん草） りんご	牛乳 黒みつトースト	鶏もも肉 大豆水煮缶 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油,里芋 食パン バター 黒砂糖	さやえんどう 人参 もやし ほうれん草 りんご	酒,みりん しょう油,塩 だし汁 酢 水	519 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.5g	424 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g
4・18	火	ジャムサンド 魚のフライオーロラソースかけ ブロッコリーの塩茹で キャベツスープ みかん	牛乳 手作りふりかけ おにぎり	生鮭 卵 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	食パン,いちごジャム 小麦粉,パン粉 油,マヨネーズ はいが精米,胡麻油 白胡麻	ブロッコリー キャベツ 人参 みかん 青のり	塩,こしょう ケチャップ 水 コンソメ しょう油	520 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.7g	458 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.3g
5・19	水	カレー（ライス） 青菜としらすのサラダ	ラーメン みかん	豚もも肉 スキムミルク しらす干し 焼き豚 牛乳（乳児のみ）	はいが精米 じゃがいも,油 バター,小麦粉 白胡麻,砂糖 生中華麺	人参,玉ねぎ 小松菜,生わかめ 長ねぎ ホールコーン缶 みかん	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 鶏ガラスープ	551 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.2g	436 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g
6・20	木	あんかけうどん そぼろ卵焼き れんこんのきんぴら （幼児）清汁（絹豆腐・長ねぎ） りんご	牛乳 干いも 胡麻入りビスケット	豚もも肉,卵 スキムミルク 鶏挽肉 絹豆腐 牛乳	乾麺,かたくり粉 油,砂糖 白胡麻 干いも アスパラビスケット	もやし,小松菜 れんこん,人参 さやえんどう 長ねぎ りんご	水 酒 塩 だし汁 しょう油	473 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.6g	416 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.5g
7	金	ごはん レバーの焼き肉 切り干し大根のサラダ 味噌汁（もやし・小松菜） みかん	りんご果汁 黄名粉クッキー	豚レバー 味噌 黄名粉 卵 牛乳（乳児のみ）	はいが精米,砂糖 油 胡麻油 小麦粉 バター	生姜汁,玉ねぎ にんにく,切干し大根 人参,きゅうり もやし,小松菜 100%りんご果汁,みかん	しょう油 みりん 酢 だし汁 B・P	552 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.9g	411 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.1g
10・21	月・金	ごはん ミートローフ 和風スパゲティサラダ 味噌汁（切干し大根・ほうれん草）	牛乳 揚げ大豆 ぽんかん	豚挽肉,卵 スキムミルク 味噌 牛乳 大豆水煮	はいが精米,油 オートミール,スパゲティ 砂糖 胡麻油 かたくり粉	玉ねぎ,キャベツ 人参,きゅうり 切干し大根 ほうれん草 ぽんかん	水 塩 こしょう 酢 だし汁	516 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.1g	414 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g
12・26	水	ロールパン ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 白菜スープ みかん	牛乳 グレープ羹の ヨーグルトかけ クラッカー	鶏もも肉,豆乳 粉チーズ 綿豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	バターロール 油,バター 小麦粉,マカロニ 砂糖 ルヴァン	ほうれん草,玉ねぎ トマト,きゅうり 白菜,みかん 粉寒天 100%ぶどう果汁	塩,こしょう コンソメ,酢 しょう油 鶏ガラスープ 水	502 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.6g	431 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.1g
13・27	木	ごはん 魚の重ね煮 香り和え 味噌汁（じゃがいも・長ねぎ） 伊予柑	牛乳 いりこの青のり風味 バウムクーヘン	鯖 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米 胡麻油,砂糖 白胡麻 じゃがいも バウムクーヘン	大根,もやし さやいんげん,人参 長ねぎ 伊予柑 青のり	だし汁 酒 しょう油	539 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.4g	438 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.1g
14・28	金	ごはん オムレツ 茹で野菜 味噌汁（絹豆腐・小松菜） りんご	牛乳 米粉のココアケーキ	卵,豚挽肉 絹豆腐,味噌 牛乳 豆乳	はいが精米 油 上新粉 黒砂糖 粉糖	玉ねぎ,ブロッコリー 人参 小松菜 りんご レーズン	塩,こしょう ケチャップ だし汁 B・P 純ココア	533 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g	429 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.1g
25	火	ごはん 豚肉の鉄火煮 小松菜の胡麻和え 清汁（生わかめ・長ねぎ） ぽんかん	牛乳 ジャムパン	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 じゃがいも,油 砂糖,白胡麻 バターロール りんごジャム	ごぼう,人参 ピーマン,小松菜 えのきだけ,生わかめ 長ねぎ ぽんかん	だし汁 しょう油 塩	494 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.5g	418 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.6g
参考献立		花畑ごはん 菜の花団子 三色サラダ 清汁（花麩・えのきだけ・菜の花） 伊予柑	牛乳 桜もち ひなあられ	鶏挽肉 牛乳	米、油 パン粉, かたくり粉 花麩 桜もち ひなあられ	小松菜,人参,生姜汁 ホールコーン缶 玉ねぎ,ブロッコリー カリフラワー,えのきだけ 菜の花,伊予柑	塩,酒 水 酢 しょう油 だし汁	523 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.6g	585 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.9g
参考献立		ごはん 生揚のケチャップ炒め ひじきの炒り煮 味噌汁（麩・玉ねぎ） りんご	牛乳 スティックパン	生あげ 豚もも肉 大豆水煮缶 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 麩 スティックパン	人参,玉ねぎ ピーマン パイン缶 干ひじき りんご	水,しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	533 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.2g	431 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.0g
参考献立		ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁（麩・えのきだけ） みかん	牛乳 カップケーキ 黒かりんとう	鶏もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 コーンフレーク,油 砂糖,麩,小麦粉 カップケーキ 黒かりんとう	大根 人参 小松菜 えのきだけ みかん	塩 こしょう しょう油 だし汁	578 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.7g	460 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.3g

※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。