

令和2年 1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				栄養価	
				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	乳児	幼児
6	月	ごはん ポークビーンズ 切干し大根のナムル 味噌汁(油あげ・白菜)	牛乳 カップケーキ	大豆水煮、豚もも肉 油あげ、味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米、油 砂糖、白胡麻 胡麻油、小麦粉 バター 黒砂糖	人参、玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 白菜 レーズン	水、ケチャップ 塩、こしょう 酢、しょう油 だし汁、B・P バニラエッセンス	552 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.6g	445 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.1g
7	火・金	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 白和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	お茶 雑炊	鶏むね肉(皮つき) 焼き竹輪、絹豆腐 白味噌、味噌 牛乳(乳児のみ) 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、米 マッシュポテトフレーク、油 砂糖、白胡麻 麩 マヨネーズ	ほうれん草、人参 玉ねぎ、りんご かぶ、かぶ(葉) 大根 長ねぎ	塩 こしょう しょう油 だし汁 お茶	527 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.0g	393 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.2g
8	水・月	ごはん 松風焼き 炒めなます 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) ぼんかん	牛乳 豆乳プリン	豚挽肉、卵 味噌、油あげ 絹豆腐、牛乳 豆乳、ゼラチン 黄名粉	はいが精米 砂糖、油 オートミール 白胡麻 黒砂糖	長ねぎ、大根 人参、れんこん しらたき、干しいたけ 生わかめ ぼんかん	水、みりん しょう油 塩 酢 だし汁	535 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.0g	441 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.2g
9	木	味噌けんちんうどん(汁) だし巻卵 ブロッコリーのソテー	牛乳 干いも 胡麻せんべい	油あげ 味噌 卵 ロースハム 牛乳	乾麺 油 砂糖 干し芋 胡麻せんべい	人参 ごぼう 大根 長ねぎ ブロッコリー	だし汁 塩 しょう油 こしょう	486 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.4g	433 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.2g
10	金	ロールパン 魚のタンドリー風焼き ほうれん草のマヨネーズ和え 白菜スープ みかん	お茶 おしるこ 塩味せんべい	生鮭 プレーンヨーグルト 小豆 牛乳(乳児のみ)	バターロール、油 マヨネーズ、砂糖 上新粉 白玉粉 ソフトサラダ	にんにく、ほうれん草 ホールコーン缶、白菜 人参 小松菜 みかん	ケチャップ、カレー粉 パプリカ、塩 こしょう、しょう油 水、コンソメ お茶	491 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.8g	413 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 8.7g
14	火	カレー(ライス) スピナチサラダ	牛乳 レーズンロール	豚もも肉 スキムミルク まぐろ油漬缶 牛乳	はいが精米 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖、じゃがいも レーズンロール	人参 玉ねぎ ほうれん草	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	526 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.8g	457 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 21.9g
15	水	ごはん 魚の味噌煮 白菜のおひたし かきたま汁 りんご	のむヨーグルト じゃこトースト	鯖、赤味噌 花かつお 卵、牛乳(乳児のみ) のむヨーグルト ちりめんじゃこ	はいが精米 砂糖 かたくり粉 食パン マヨネーズ	生姜汁、白菜 人参、長ねぎ 小松菜 りんご 青のり	だし汁 酒 しょう油 塩	545 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.9g	439 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.7g
16	木	はちみつサンド 青菜とチーズのオムレツ しょう油フレンチ 春雨と豆腐のスープ みかん	牛乳 きのこごはん	卵、粉チーズ ロースハム 絹豆腐 牛乳 油あげ	食パン、バター はちみつ、油 春雨(でんぷん) はいが精米 砂糖	ほうれん草、キャベツ きゅうり、セロリ 人参、みかん しめじ 冷凍グリーンピース	塩、こしょう 酢 しょう油 鶏ガラスープ だし汁	505 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.5g	397 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.7g
17	金	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 スパゲティミートソース	生揚げ、豚もも肉 味噌 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米 油 マヨネーズ スパゲティ 小麦粉	人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ ブロッコリー、切干し大根 ほうれん草、マッシュルーム(白) パセリ	塩、カレー粉 だし汁、ケチャップ 中濃ソース 水 こしょう	532 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.9g	429 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.0g
21	火	ごはん レパールの香り揚げ マカロニサラダ 味噌汁(絹豆腐・なめこ・小松菜) ぼんかん	牛乳 ロールカステラ	豚レバー 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖 マカロニ ロールカステラ	生姜汁、ピーマン 人参、きゅうり なめこ 小松菜 ぼんかん	酒、しょう油 だし汁 酢 塩 こしょう	525 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g	433 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.7g
22	水	ごはん 肉団子のスープ煮 いりじゃこ さつま芋の甘煮 みかん	お茶 花捲(はなまき) チンゲン菜のスープ	豚挽肉 ちりめんじゃこ コンデンスミルク ペーコン 豆乳、牛乳(乳児のみ)	はいが精米、オートミール かたくり粉、胡麻油 白胡麻、さつま芋 砂糖、小麦粉 強力粉、油	白菜、茹たけのこ 人参、玉ねぎ 生しいたけ みかん チンゲン菜	塩、水 コンソメ、こしょう しょう油、B・P 湯、お茶 ドライイースト	554 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.8g	425 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.2g
参考献立		ごはん ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁(生わかめ・凍り豆腐) みかん	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 牛乳 凍り豆腐 味噌	はいが精米 じゃがいも 油 カステラ	玉ねぎ、パセリ キャベツ、人参 ピーマン 生わかめ みかん	塩 こしょう だし汁	507 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.4g	408 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.3g
参考献立		ごはん 炒り豆腐 里芋の煮物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油あげ) りんご	牛乳 マドレーヌ いりこ	絹豆腐、豚挽肉 卵、油あげ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米 油 砂糖 里芋 マドレーヌ	人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 冷凍グリーンピース 生わかめ りんご	しょう油 塩 だし汁	535 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.9g	454 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g

※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を目分量としています。

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。