

令和2年4月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名		午後おやつ献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児 副食		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
1	水	ごはん	鶏肉の照り焼き	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生薑汁,ほうれん草	しょう油,酒	457kcal	378kcal
15	水	ほうれん草の胡麻和え	味噌汁(絹豆腐・わかめ)	焼きそば	絹豆腐	油	もやし,人参	みりん,だし汁	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 24.4g
		味噌汁(絹豆腐・わかめ)	清見柑		味噌	白胡麻	生わかめ,清見柑	中濃ソース	脂質 13.8g	脂質 14.6g
		清見柑			牛乳	砂糖	キャベツ	塩		
		清見柑			豚もも肉	蒸中華麺	にら	こしょう		
2	木	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	絹豆腐,豚挽肉	はいが精米,胡麻油	人参,エリンギ	水	533 kcal	448 kcal
16	木	粉吹芋	味噌汁(コーン・キャベツ)	こぎつねごはん	味噌	砂糖	長ねぎ,パセリ	しょう油	たんぱく質 20.3g	たんぱく質 19.7g
		味噌汁(コーン・キャベツ)	甘夏柑		牛乳	かたくり粉	ホールコーン缶	塩	脂質 16.8g	脂質 17.0g
		甘夏柑			しらす干し	じゃがいも	キャベツ	だし汁		
		甘夏柑			油あげ	白胡麻	甘夏柑			
3	金	ごはん	魚の姿り焼き	牛乳	むきがれい	はいが精米,マヨネーズ	人参	塩,こしょう	520kcal	429kcal
17	金	魚の変わり焼き	味噌汁(鮭・小松菜)	黒糖蒸しパン	味噌	パン粉,油	きゅうり	酢	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 20.6g
		魚の変わり焼き	味噌汁(鮭・小松菜)		牛乳	春雨(でんぶん),砂糖	小松菜	しょう油	脂質 15.3g	脂質 15.5g
		魚の変わり焼き	清見柑		豆乳	胡麻油,麩	清見柑	だし汁		
		魚の変わり焼き				小麦粉,黒砂糖	レーズン	B・P		
6	月	ごはん	豚肉の香味焼き	のむヨーグルト	豚もも肉	はいが精米,白胡麻	長ねぎ,にんにく	みりん,しょう油	511 kcal	373kcal
20	月	人参のしりしりー	味噌汁(油あげ・大根)	オートミールクッキー	まぐろ油漬け缶	胡麻油,油	生薑汁,人参	塩,こしょう	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 20.7g
		人参のしりしりー	味噌汁(油あげ・大根)		卵,ジョアマスカット	オートミール,小麦粉	大根	だし汁	脂質 15.9g	脂質 14.0g
		人参のしりしりー	清見柑		油あげ,牛乳(乳児のみ)	マーガリン	清見柑	B・P		
		人参のしりしりー			味噌	砂糖	レーズン			
7	火	ごはん	ポークビーンズ	牛乳	大豆	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	水,ケチャップ	511 kcal	424 kcal
21	火	ポテトサラダ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	レーズンロール	豚もも肉	砂糖	きゅうり	塩	たんぱく質 19.7g	たんぱく質 18.8g
		ポテトサラダ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		まぐろ油漬け缶	じゃがいも	生わかめ	こしょう	脂質 17.6g	脂質 18.5g
		ポテトサラダ	甘夏柑		牛乳	マヨネーズ	長ねぎ	コンソメ		
		ポテトサラダ				レーズンロール	甘夏柑			
8	水	ごはん	魚のムニエル	牛乳	生鮭	はいが精米	小松菜,ホールコーン缶	塩,こしょう	492 kcal	406 kcal
22	水	小松菜とコーンのソテー	味噌汁(生あげ・かぶ・かぶの葉)	かやくごはん	生あげ	小麦粉	かぶ,かぶ(葉)	だし汁	たんぱく質 22.4g	たんぱく質 22.3g
		小松菜とコーンのソテー	味噌汁(生あげ・かぶ・かぶの葉)		味噌	油	清見柑	しょう油	脂質 14.5g	脂質 15.1g
		小松菜とコーンのソテー	清見柑		牛乳	バター	人参	酒		
		小松菜とコーンのソテー			油あげ		板こんにゃく	みりん		
9	木	ごはん	卵焼き(味噌味)	牛乳	卵	はいが精米	長ねぎ,もやし	水	515kcal	431kcal
30	木	もやしのカレー炒め	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ロールカステラ	鶏挽肉	油	人参	塩	たんぱく質 20.4g	たんぱく質 19.9g
		もやしのカレー炒め	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		スキムミルク	じゃがいも	ピーマン	カレー粉	脂質 16.9g	脂質 17.6g
		もやしのカレー炒め	甘夏柑		味噌	ロールカステラ	玉ねぎ	だし汁		
		もやしのカレー炒め			牛乳		甘夏柑			
10	金	カレー(ライス)	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	豚もも肉	はいが精米,じゃがいも	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	513 kcal	431 kcal
24	金	ひじきのナムル	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	りんご寒天	スキムミルク	油,バター	もやし,干ひじき	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質 15.7g	たんぱく質 15.5g
		ひじきのナムル	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	クラッカー	牛乳	小麦粉,胡麻油	きゅうり,甘夏柑	中濃ソース,塩	脂質 16.0g	脂質 17.8g
		ひじきのナムル	甘夏柑			砂糖	粉寒天	しょう油		
		ひじきのナムル				ルヴァンクラシカル	100%りんご果汁	酢		
13	月	りんごジャムサンド	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	卵,ベーコン	食パン	玉ねぎ,きゅうり	塩,こしょう	497kcal	439kcal
27	月	ジャーマンオムレツ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	凍豆腐のそぼろごはん	味噌	りんごジャム,じゃがいも	人参,キャベツ	水,コンソメ	たんぱく質 19.6g	たんぱく質 18.2g
		ジャーマンオムレツ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		牛乳	油,マヨネーズ	セロリ	酒,みりん	脂質 20.7g	脂質 21.0g
		ジャーマンオムレツ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		凍り豆腐	はいが精米	生薑汁	しょう油		
		ジャーマンオムレツ	清見柑		豚挽肉	砂糖	さやえんどう	だし汁		
14	火	煮込みうどん	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	豚もも肉	乾麺,パン粉	人参,玉ねぎ	だし汁	459kcal	406kcal
28	火	鶏挽肉のつくね焼き	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	スティックパン	鶏挽肉	かたくり粉	ほうれん草	みりん	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 21.4g
		鶏挽肉のつくね焼き	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		絹豆腐	油	長ねぎ	しょう油	脂質 16.2g	脂質 18.0g
		鶏挽肉のつくね焼き	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		味噌	砂糖	グリーンアスパラガス	塩		
		鶏挽肉のつくね焼き	清見柑		牛乳	スティックパン	清見柑	こしょう		
23	木	ごはん	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	豚レバー	はいが精米,かたくり粉	生薑汁,小松菜	しょう油	511 kcal	447 kcal
		レバーの立田揚げ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	いちごジャムパン	牛乳	油,春雨(でんぶん)	ホールコーン缶	酢	たんぱく質 21.4g	たんぱく質 21.7g
		レバーの立田揚げ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)			砂糖,麩	えのきだけ	塩	脂質 16.3g	脂質 17.6g
		レバーの立田揚げ	清汁(麩・えのきだけ・人参)			バターロール	人参	だし汁		
		レバーの立田揚げ	清見柑			いちごジャム	清見柑			
参考献立		ごはん	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	豚もも肉	はいが精米,じゃがいも	人参,しらたき	しょう油	502kcal	404kcal
		肉じゃが	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パウムクーヘン	味噌	砂糖	玉ねぎ,冷凍グリーンピース	だし汁	たんぱく質 19.7g	たんぱく質 18.7g
		肉じゃが	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	スライスチーズ	牛乳	油	ブロッコリー		脂質 16.2g	脂質 16.6g
		肉じゃが	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		スライスチーズ	マヨネーズ	さやえんどう			
		肉じゃが	甘夏柑			パウムクーヘン	甘夏柑			
参考献立		ごはん	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	絹豆腐	はいが精米	人参	しょう油	525 kcal	448 kcal
		炒り豆腐	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	カステラ	豚挽肉	油	玉ねぎ	塩	たんぱく質 18.0g	たんぱく質 17.2g
		炒り豆腐	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		卵	砂糖	生しいたけ	水	脂質 15.5g	脂質 15.7g
		炒り豆腐	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		味噌	さつま芋	切干し大根	だし汁		
		炒り豆腐	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		牛乳	カステラ	ほうれん草			
参考献立		カレーピラフ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	鶏ささ身肉	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	502 kcal	557 kcal
		鶏肉の立田揚げ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	柏餅	鶏もも肉(皮なし)	かたくり粉,胡麻油	生薑汁,もやし	コンソメ,塩	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 24.4g
		鶏肉の立田揚げ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		牛乳	白胡麻	こしょう	こしょう	脂質 16.5g	脂質 18.5g
		鶏肉の立田揚げ	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)			砂糖	生わかめ,ほうれん草	しょう油		
		鶏肉の立田揚げ	清見柑			柏もち	清見柑	だし汁		

※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。