

令和2年5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 |
| 1 | 金 | ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(切干し大根・小松菜) 清見柑 | 牛乳 豆乳プリン | 綿豆腐,豚挽肉 味噌,牛乳 豆乳 ゼラチン 黄名粉 | はいが精米,油 パン粉,砂糖 小麦粉 じゃがいも 黒砂糖 | 人参 長ねぎ 冷凍グリーンピース 切干し大根 小松菜,清見柑 | しょう油 塩 だし汁 水 | 530 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.9g | 455 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.5g |
| 7 | 木 | ごはん 肉ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 清見柑 | 牛乳 ふかしじゃが芋 | 豚もも肉,大豆水煮 まぐろ油漬缶 絹豆腐 味噌 牛乳 | はいが精米,油 砂糖 マカロニ じゃがいも バター | ごぼう,人参 さやいんげん きゅうり 生わかめ 清見柑 | しょう油,酒 だし汁 酢 塩 こしょう | 460 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.0g | 390 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.5g |
| 8 | 金 | ごはん じゃがいものカントリー煮 スピナチサラダ 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑 | 牛乳 カステラ | 豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 | はいが精米 じゃがいも,油 バター,砂糖 白胡麻,麩 カステラ | 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 清見柑 | 水,コンソメ ケチャップ ウスターソース,酢 しょう油 だし汁 | 498 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.2g | 412 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.5g |
| 11 | 月 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き そら豆のホクホクサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見柑 | のむヨーグルト スパゲッティ ナポリタン | 鶏もも肉(皮つき) 味噌 ロースハム 牛乳(乳児のみ) ジオアムスカット | はいが精米 マーメレード,油 じゃがいも マヨネーズ スパゲッティ | にんにく そら豆(さや入り) 人参,ホールコーン缶 生わかめ,玉ねぎ 清見柑,ピーマン | しょう油,塩 だし汁 ケチャップ こしょう | 536 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.0g | 415 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.7g |
| 12 | 火 | ロールパン キッシュ サワークラフト コーンスキムスープ 甘夏柑 | 牛乳 ピースごはん | ピザ用チーズ 卵,豆乳 スキムミルク 牛乳 油あげ | バターロール じゃがいも,油 砂糖 かたくり粉 米 | ほうれん草,玉ねぎ キャベツ,人参 クリームコーン缶 パセリ,甘夏柑 グリーンピース(さや入り) | 塩,こしょう 酢,水 コンソメ,しょう油 酒,みりん だし汁 | 514 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.2g | 438 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.0g |
| 13 | 水 | 味噌煮込みうどん かき揚げ 甘酢和え (幼児)味噌汁(えのきだけ・ほうれん草) | 牛乳 黄名粉のパンケーキ | 豚もも肉,味噌 牛乳 黄名粉 卵 スキムミルク | 乾麺,小麦粉 白胡麻,油 砂糖 バター 黒砂糖 | 人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 グリーンアスパラガス トマト,きゅうり 生わかめ,えのきだけ | だし汁,みりん 水 塩 酢 B・P | 492 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.1g | 413 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.7g |
| 14 | 木 | カレー(ライス) フレンチサラダ | 牛乳 そらまめ 甘辛せんべい | 豚もも肉 スキムミルク 牛乳 | はいが精米 じゃがいも,油 バター 小麦粉 ぼたぼた焼き | 人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ みかん缶 そら豆(さや入り) | カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう | 482 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.8g | 424 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.4g |
| 15 | 金 | ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑 | 牛乳 胡麻トースト | かじきまぐろ 味噌 牛乳 | はいが精米 砂糖,胡麻油 食パン 白胡麻 バター | ごぼう,人参 板こんにやく さやえんどう ホールコーン缶 キャベツ,清見柑 | だし汁 しょう油 みりん 酒 | 493 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.9g | 413 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.7g |
| 22 | 金 | ごはん 魚のグラタン 切干し大根の和え物 清汁(麩・長ねぎ) | 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ | かじきまぐろ 粉チーズ,牛乳 卵 豆乳 絹豆腐 | はいが精米,油 じゃがいも マヨネーズ,パン粉 砂糖,麩,小麦粉 上新粉,黒砂糖 | 玉ねぎ,パセリ 切干し大根,人参 きゅうり,もやし さやいんげん,長ねぎ レーズン | 塩,こしょう カレー粉,酢 しょう油 だし汁 B・P | 524 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.1g | 450 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.9g |
| 20 | 水 | ロールパン レバーのカレー揚げ 茹で野菜のマヨネーズ添え 春雨スープ | 牛乳 わかめごはん | 豚レバー 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 しらす干し | バターロール かたくり粉 油,マヨネーズ 春雨(でんぷん) 米,砂糖 | スナップえんどう 人参 小松菜 生わかめ | しょう油,カレー粉 水,コンソメ 塩 こしょう だし汁 | 500 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.3g | 440 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.6g |
| 参考献立 | | ごはん じゃがいものカントリー煮 スピナチサラダ 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑 | 牛乳 カステラ | 豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 | はいが精米 じゃがいも,油 バター,砂糖 白胡麻,麩 カステラ | 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 清見柑 | 水,コンソメ ケチャップ ウスターソース,酢 しょう油 だし汁 | 498 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.2g | 412 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.5g |
| 参考献立 | | ごはん 生揚の中華風煮 粉吹芋 味噌汁(大根・なめこ) | 牛乳 ジャムサンド | 生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳 | はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃがいも,食パン バター いちごジャム | 人参,生しいたけ 玉ねぎ,茹たけのこ 長ねぎ,生姜汁 にんにく 大根,なめこ | しょう油 塩 だし汁 | 486 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.3g | 418 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.1g |
| 参考献立 | | ごはん そぼろ卵焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・ほうれん草) 清見柑 | 牛乳 青のりおにぎり | 卵 スキムミルク 鶏挽肉 味噌 牛乳 | はいが精米 油 白胡麻 砂糖 麩 | キャベツ 人参 ほうれん草 清見柑 青のり | 水 酒 塩 しょう油 だし汁 | 488 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.6g | 398 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.9g |

※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。