

令和 2年 9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・幼児 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	火	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	さやえんどう	酒,みりん	520 kcal	441 kcal
		ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	レーズンロール	大豆	砂糖	人参,きゅうり	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	シルバーサラダ		味噌	春雨	かぼちゃ	塩	21.3g	20.8g
		ごはん	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)		牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ	だし汁	脂質	脂質
		ごはん	ぶどう			レーズンロール	ぶどう	こしょう	15.7g	17.0g
2	水	ごはん	豚ロースの焼き肉	牛乳	豚ロース肉	はいが精米	玉ねぎ,人参	しょう油	526 kcal	461 kcal
		ごはん	豚ロースの焼き肉	ジャージャー麺	しらす干し	胡麻油,白胡麻	ピーマン,きゅうり	酒	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	酢の物		味噌	油	生わかめ,みかん缶	塩	24.3g	24.8g
		ごはん	味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳	砂糖,かたくり粉	ホールコーン缶	酢	脂質	脂質
		ごはん			豚挽肉	生中華麺	キャベツ	だし汁,水	17.9g	19.7g
3	木	ごはん	魚の変り焼き	のむヨーグルト	むきがれい	はいが精米	かぼちゃ	塩	522 kcal	389 kcal
		ごはん	魚の変り焼き	手作りポップコーン	生あげ	パン粉,油	もやし	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	かぼちゃの含め煮	パウムクーヘン	味噌	砂糖,とうもろこし(乾)	小松菜	だし汁	23.9g	21.4g
		ごはん	味噌汁(生あげ・もやし・小松菜)		牛乳(乳児のみ)	バター,マヨネーズ	梨	しょう油	脂質	脂質
		ごはん	梨		ジョアマスカット	パウムクーヘン			13.2g	11.7g
4	金	煮込みうどん	ツナ入り卵焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺,砂糖	人参,玉ねぎ	だし汁,みりん	485 kcal	417 kcal
		煮込みうどん	ツナ入り卵焼き	黒みつトースト	卵	油,麩	ほうれん草,キャベツ	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		煮込みうどん	野菜ソテー		まぐろ油漬缶	食パン	ピーマン	塩	20.7g	18.2g
		煮込みうどん	(幼児)清汁(麩・えのきだけ)		牛乳	バター	えのきだけ	こしょう	脂質	脂質
		煮込みうどん	りんご			黒砂糖	りんご	水	18.7g	19.5g
7	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生姜汁,もやし	酒,酢	482 kcal	390 kcal
		ごはん	鶏肉のさっぱり煮	豆腐入りみたらし団子	うずら卵缶	砂糖	人参,ほうれん草	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	ひじきの胡麻和え		味噌	白胡麻	干ひじき,生わかめ	塩	21.9g	21.3g
		ごはん	味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)		牛乳	白玉粉	玉ねぎ	水	脂質	脂質
		ごはん	りんご		絹豆腐	かたくり粉	りんご	だし汁	13.3g	13.3g
8	火	ごはん	豆腐のミートローフ	牛乳	綿豆腐,油あげ	はいが精米	玉ねぎ,小松菜	塩,こしょう	484 kcal	407 kcal
		ごはん	豆腐のミートローフ	マカロニのあべ川	豚挽肉	油	人参	ケチャップ	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	青菜の炒め煮		味噌	オートミール	大根	だし汁	20.2g	20.3g
		ごはん	味噌汁(大根・なめこ)		牛乳	マカロニ	なめこ	しょう油	脂質	脂質
		ごはん	ぶどう		黄名粉	砂糖	ぶどう	みりん	16.6g	17.8g
9	水	カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ	牛乳	豚もも肉	はいが精米	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	523 kcal	445 kcal
		カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ	グレープ羹	スキムミルク	油,バター	キャベツ,きゅうり	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	たんぱく質
		カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ	クラッカー	牛乳	小麦粉,白胡麻	トマト	中濃ソース,塩	15.7g	15.4g
		カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ			砂糖,じゃがいも	粉寒天	酢	脂質	脂質
		カレー(ライス)	ごまドレッシングサラダ			ルヴァンクランカル	100%ぶどう果汁	こしょう	17.4g	19.3g
10	木	ロールパン	マカロニのミートグラタン	牛乳	豚挽肉	バター,ロール,マカロニ	玉ねぎ,きゅうり	塩,こしょう	465 kcal	392 kcal
		ロールパン	マカロニのミートグラタン	鯖そぼろごはん	ピザ用チーズ	油	人参	水	たんぱく質	たんぱく質
		ロールパン	野菜スティック		牛乳	小麦粉	キャベツ	ケチャップ	17.8g	15.8g
		ロールパン	キャベツスープ		鯖水煮缶	はいが精米	トマト	コンソメ	脂質	脂質
		ロールパン	くし型トマト			砂糖	生姜汁	しょう油	15.9g	14.0g
11	金	ごはん	魚の唐揚げ	牛乳	鰯	はいが精米,かたくり粉	レモン,ほうれん草	塩	516 kcal	439 kcal
		ごはん	魚の唐揚げ	かるかん	綿豆腐	油,上新粉	人参	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	豆腐の和え物		花かつお	長芋	生わかめ	だし汁	19.4g	20.1g
		ごはん	清汁(生わかめ・人参・えのきだけ)		牛乳	砂糖	えのきだけ	B.P	脂質	脂質
		ごはん	梨			甘納豆	梨	水	14.1g	15.1g
14	月	はちみつサンド	豚肉のマーマレード焼き	牛乳	豚もも肉	食パン,はちみつ	キャベツ,人参	しょう油,酢	486 kcal	421 kcal
		はちみつサンド	豚肉のマーマレード焼き	鶏おこわ	豆乳	マーマレード,油	クリームコーン缶,玉ねぎ	塩,水	たんぱく質	たんぱく質
		はちみつサンド	ソーワークラフト		牛乳	砂糖,かたくり粉	パセリ,りんご	コンソメ	22.9g	22.2g
		はちみつサンド	豆乳コーンスープ		鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,もち米	干しいたけ	こしょう	脂質	脂質
		はちみつサンド	りんご			白胡麻	ごぼう	酒	13.0g	12.3g
18	金	ごはん	レバーのカレー揚げ	お茶	豚レバー	はいが精米,かたくり粉	トマト	しょう油,カレー粉	500 kcal	392 kcal
		ごはん	レバーのカレー揚げ	おはぎ	まぐろ油漬缶	油,砂糖	しめじ	酢,塩	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	トマトときのこのマリネ		味噌	じゃがいも	パセリ	こしょう	19.7g	17.7g
		ごはん	味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)		小豆,黄名粉	もち米	ほうれん草	だし汁	脂質	脂質
		ごはん			牛乳(乳児のみ)	米		お茶	13.6g	12.4g
参考 献立		ごはん	麻婆豆腐	牛乳	綿豆腐	はいが精米,胡麻油	人参,干しいたけ	水	496 kcal	406 kcal
		ごはん	麻婆豆腐	カステラ	豚挽肉	砂糖	長ねぎ,青のり	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	じゃがいもの磯和え		味噌	かたくり粉	切干し大根	塩	17.2g	16.3g
		ごはん	味噌汁(切干し大根・小松菜)		牛乳	じゃがいも	小松菜	だし汁	脂質	脂質
		ごはん	梨			カステラ	梨		14.3g	14.5g
参考 献立		ごはん	洋風卵焼	牛乳	卵	はいが精米	エリンギ,冷凍グリーンピース	塩	491 kcal	402 kcal
		ごはん	洋風卵焼	ゆかりごはん	牛乳	油	チンゲン菜,人参	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
		ごはん	チンゲン菜のソテー		ロースハム		玉ねぎ	だし汁	17.5g	16.6g
		ごはん	味噌汁(玉ねぎ・なす)		味噌		なす	ゆかり	脂質	脂質
		ごはん	りんご				りんご		14.2g	14.6g

※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。