

令和3年1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
4	月	ごはん だし巻卵 炒めなます 味噌汁(麩・生わかめ) みかん	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	卵 味噌 牛乳 豆乳 絹豆腐	はいが精米、砂糖 油、白胡麻 麩、小麦粉 上新粉 黒砂糖	大根、人参 れんこん、しらたき 干しいたけ、生わかめ みかん レーズン	だし汁、塩 しょう油 みりん 酢 B・P	530kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.3g	421kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g	
5	火	ごはん 鶏天 ナムル 清汁(絹豆腐・ほうれん草) みかん	牛乳 いりこ パウムクーヘン	鶏むね肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳 いりこ	はいが精米、小麦粉 かたくり粉、油 胡麻油 砂糖 パウムクーヘン	生姜汁、にんにく もやし、きゅうり 人参 ほうれん草 みかん	しょう油、酒 水 酢 だし汁 塩	535 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.1g	424 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.7g	
6	水	カレー(ライス) コールスローサラダ	牛乳 豆乳プリン	豚もも肉 牛乳、スキムミルク 豆乳 ゼラチン 黄名粉	はいが精米 じゃがいも 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖、黒砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	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	545kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.1g	455kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.2g	
7	木	ロールパン 魚のムニエルタルタルソースかけ 粉吹芋 コーンスキムスープ りんご	お茶 雑炊	生鮭 卵 スキムミルク 鶏もも肉(皮なし) 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 バター、ロール、小麦粉 油、バター マヨネーズ かたくり粉、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ クリームコーン缶 りんご、人参、かぶ かぶ(葉)、大根 長ねぎ	塩、こしょう 水、コンソメ お茶 だし汁 しょう油	524kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.1g	430kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.5g	
8	金	ごはん 豚肉の照り焼き 白和え 味噌汁(えのきだけ・キャベツ) りんご	お茶 おしるこ 揚げあられ	豚もも肉、絹豆腐 焼き竹輪 白味噌 味噌、小豆 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、砂糖 小麦粉、油 白胡麻 揚げあられ	ほうれん草 人参 えのきだけ キャベツ りんご	しょう油、みりん だし汁 お茶 水 塩	532kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.2g	423kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.7g	
12	火	りんごジャムサンド ツナ入り卵焼き 青菜の炒め煮 白菜スープ ぼんかん	牛乳 手作りふりかけ ごはん	卵、まぐろ油漬缶 油あげ、ベーコン 絹豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	食パン りんごジャム、砂糖 油、はいが精米 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ、小松菜 人参 白菜 ぼんかん 青のり	塩、みりん だし汁 しょう油 鶏ガラスープ こしょう	498kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.9g	459 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.7g	
13	水	味噌けんちんうどん(汁) 鶏肉の変わり焼き ブロッコリーの塩茹で りんご	のむヨーグルト きな粉のラスク	油あげ、味噌、絹豆腐 鶏むね肉(皮つき) ジョアマスカット 黄名粉 牛乳(乳児のみ)	乾麺、油 里芋、マヨネーズ パン粉 食パン はちみつ	人参、ごぼう 大根 長ねぎ ブロッコリー りんご	だし汁 塩 こしょう	493kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.0g	417kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.7g	
14	木	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまい) みかん	牛乳 ロールカステラ	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖 白胡麻 さつまい ロールカステラ	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし みかん	水、ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	522 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.9g	420 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.3g	
15	金	ごはん 魚の味噌煮 白菜のおひたし 清汁(絹豆腐・長ねぎ)	牛乳 肉まん	鯖、赤味噌 花かつお 絹豆腐 牛乳 豚挽肉	はいが精米、砂糖 小麦粉、強力粉 油 胡麻油 かたくり粉	生姜汁、白菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ	だし汁、酒 しょう油、塩 B・P、ドライイースト 水 こしょう	542kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.7g	435kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g	
22	金	ごはん レパールの立田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	お茶 スープパゲティ	豚レバー 牛乳(乳児のみ) 味噌、ベーコン スキムミルク	はいが精米 かたくり粉 油、マヨネーズ スパゲティ バター、小麦粉	生姜汁、干ひじき 人参、きゅうり ホールコーン缶 大根、なめこ、玉ねぎ マッシュルーム(白)、パセリ	しょう油 塩、こしょう だし汁、お茶 水 コンソメ	522 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.5g	408 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.5g	
25	月	ごはん 豚肉の照り焼き 白和え 味噌汁(えのきだけ・キャベツ) ぼんかん	牛乳 さつまいもクッキー	豚もも肉、絹豆腐 焼き竹輪、白味噌 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 小麦粉 油 白胡麻 さつまい	ほうれん草、人参 えのきだけ キャベツ ぼんかん	しょう油 みりん だし汁 B・P	515kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.8g	406kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.4g	
参考 献立		ごはん 生揚げのケチャップ炒め 里芋の煮物 味噌汁(切干し大根・小松菜) みかん	牛乳 スティックパン	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖 かたくり粉 里芋 スティックパン	人参、玉ねぎ、ピーマン パイン缶 冷凍グリーンピース 切干し大根 小松菜、みかん	水、しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	540kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.2g	441kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g	
参考 献立		ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ煮 黄金煮 味噌汁(白菜・油あげ) みかん	牛乳 ゆかりごはん	豚もも肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米、油 さつまい バター 砂糖	ごぼう 人参 さやえんどう 白菜 みかん	だし汁、みりん しょう油 塩 水 ゆかり	519kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.8g	460kcal たんぱく質 18.6g 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を目安量としています。

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。