

令和 3年 2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	月	ロールパン	豚肉のマーマレード焼き	牛乳	豚もも肉	バターロール	干ひじき、人参	しょう油、酢	510 kcal	421 kcal
		豚肉のマーマレード焼き	ひじきのサラダ	豆おこわ	豆乳	かたくり粉、油、砂糖	クリームコーン缶	水、コンソメ	たんぱく質	たんぱく質
		ひじきのサラダ	豆乳コーンスープ		牛乳	はいが精米	きゅうり、玉ねぎ	塩	24.6g	22.8g
		豆乳コーンスープ	りんご		大豆水煮	マーマレード	パセリ	こしょう	脂質	脂質
		りんご			ちりめんじゃこ	もち米、白胡麻	りんご	酒	15.7g	12.8g
2	火	ごはん	大豆とごぼうの落とし揚げ	牛乳	大豆水煮	はいが精米	ごぼう、人参	塩	515 kcal	437 kcal
		大豆とごぼうの落とし揚げ	三色おひたし	いりこの青のり風味	鶏挽肉	油、胡麻油	ほうれん草、もやし	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		三色おひたし	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	スティックパン	味噌	砂糖、小麦粉	玉ねぎ	酒	20.2g	21.0g
		味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	伊予柑		牛乳	じゃがいも	伊予柑	だし汁	脂質	脂質
		伊予柑			いりこ	スティックパン	青のり		18.5g	20.0g
3	水	ごはん	魚の重ね煮	牛乳	鯖、絹豆腐	はいが精米	大根	だし汁	549 kcal	443 kcal
		魚の重ね煮	れんこんのきんぴら	黄名粉の	牛乳	油、白胡麻	れんこん	酒、塩	たんぱく質	たんぱく質
		れんこんのきんぴら	清汁(絹豆腐・小松菜)	パンケーキ	黄名粉	小麦粉、砂糖	人参	しょう油	22.6g	21.8g
		清汁(絹豆腐・小松菜)			豆乳	バター	さやえんどう	B・P	脂質	脂質
						黒砂糖	小松菜	水	20.7g	21.4g
4	木	ごはん	豆腐のミートグラタン	牛乳	絹豆腐、豚挽肉	はいが精米	玉ねぎ	塩、こしょう	536 kcal	462 kcal
		豆腐のミートグラタン	ブロッコリーのおかか和え	干し芋	ピザ用チーズ	油、小麦粉	ブロッコリー	水	たんぱく質	たんぱく質
		ブロッコリーのおかか和え	ウハ(ロシア風スープ)	胡麻入りビスケット	花かつお	じゃがいも	人参	ケチャップ	21.2g	21.5g
		ウハ(ロシア風スープ)	りんご		生鮭	干し芋、バター	りんご	しょう油	脂質	脂質
		りんご			牛乳	アスパラビスケット		コンソメ	17.6g	18.9g
5	金	カレー(ライス)	青菜としらすのサラダ	お茶	豚もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	551 kcal	437 kcal
		青菜としらすのサラダ		ラーメン	スキムミルク	油、バター	小松菜、生わかめ	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	たんぱく質
				みかん	しらす干し	小麦粉、白胡麻	長ねぎ	中濃ソース、塩	19.2g	17.6g
					焼き豚	砂糖、じゃがいも	ホールコーン缶	酢、しょう油	脂質	脂質
					牛乳(乳児のみ)	生中華めん	みかん	お茶、鶏ガラスープ	14.2g	13.8g
8	月	ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	生あげ、豚もも肉	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	しょう油	528 kcal	430 kcal
		生揚げの味噌炒め	ブロッコリーの塩茹で	スコーン	味噌	砂糖、麩	ピーマン	塩	たんぱく質	たんぱく質
		ブロッコリーの塩茹で	清汁(麩・ほうれん草)		牛乳	小麦粉	干しいたけ	だし汁	20.3g	19.5g
		清汁(麩・ほうれん草)			カテージチーズ	バター	ブロッコリー	B・P	脂質	脂質
					卵	ブルーベリージャム	ほうれん草		18.7g	19.4g
9	火	ロールパン	ミートローフ	のむヨーグルト	豚挽肉	バターロール	玉ねぎ、キャベツ	水、塩	516 kcal	421 kcal
		ミートローフ	胡麻ドレッシングサラダ	揚げ大豆(カレー味)	スキムミルク	オートミール	きゅうり、人参	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
		胡麻ドレッシングサラダ	わかめスープ	鈴カステラ	のむヨーグルト	白胡麻、油	ホールコーン缶	酢	22.4g	19.5g
		わかめスープ	ぼんかん		大豆水煮	かたくり粉	長ねぎ、生わかめ	コンソメ	脂質	脂質
		ぼんかん			牛乳(乳児のみ)	鈴カステラ	ぼんかん	カレー粉	20.2g	16.7g
10	水	ごはん	魚のホイル焼き	牛乳	むきがれい、ベーコン	はいが精米	玉ねぎ、えのきだけ	酒、塩	543 kcal	451 kcal
		魚のホイル焼き	煮びたし	ガパオライス	絹豆腐、味噌	油	大根、人参、にんにく	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
		煮びたし	味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)		牛乳	砂糖	小松菜、長ねぎ	しょう油	24.3g	24.4g
		味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)	りんご		豚挽肉	胡麻油	りんご、ピーマン	だし汁	脂質	脂質
		りんご			卵		赤ピーマン、茹たけのこ	オイスターソース	16.6g	17.6g
12	金	あんかけうどん	しらす入り卵焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺、かたくり粉	人参、もやし	だし汁、しょう油	470 kcal	406 kcal
		しらす入り卵焼き	白菜の胡麻和え	米粉のココアケーキ	卵	油、白胡麻	小松菜、玉ねぎ	塩	たんぱく質	たんぱく質
		白菜の胡麻和え	幼児味噌汁(えのきだけ・小松菜・生あげ)	いちごクリーム添え	しらす干し	黒砂糖、砂糖、上新粉	パセリ、白菜	こしょう	19.7g	18.0g
		幼児味噌汁(えのきだけ・小松菜・生あげ)	みかん		牛乳、味噌	コーンスターチ	えのきだけ、みかん	B・P	脂質	脂質
		みかん			豆乳、生あげ	いちごジャム	レーズン	純ココア	14.4g	16.2g
25	木	ごはん	鶏レバーの炒め煮	牛乳	鶏レバー	はいが精米、油	板こんにやく、生姜汁	しょう油	550 kcal	447 kcal
		鶏レバーの炒め煮	れんこんのサラダ	オレンジゼリー	味噌	砂糖、かたくり粉	ごぼう、さやいんげん	酒	たんぱく質	たんぱく質
		れんこんのサラダ	味噌汁(大根・なめこ)	クラッカー	牛乳	マヨネーズ	れんこん、きゅうり、りんご	酢	21.4g	20.3g
		味噌汁(大根・なめこ)	りんご		ゼラチン	白胡麻	人参、大根、なめこ	だし汁	脂質	脂質
		りんご				ルヴァン	100%みかん果汁、みかん缶	水	19.3g	19.9g
参考献立		花畑ごはん	松風焼き	牛乳	塩鮭	はいが精米、砂糖、油	小松菜、人参	塩、酒	515 kcal	608 kcal
		松風焼き	人参サラダ	(幼児)桜もち	豚挽肉	花麩、オートミール	長ねぎ、青のり	水	たんぱく質	たんぱく質
		人参サラダ	清汁(花麩・えのきだけ・菜の花)	みかんゼリー	味噌	桜もち(幼児)	もやし、ホールコーン缶	酢	20.1g	24.4g
		清汁(花麩・えのきだけ・菜の花)	伊予柑	ひなあられ	牛乳	みかんゼリー(乳児)	えのきだけ、菜の花	しょう油	脂質	脂質
		伊予柑				ひなあられ	伊予柑	だし汁	16.6g	18.4g
参考献立		ごはん	卵焼き(味噌味)	牛乳	卵	はいが精米	長ねぎ、ほうれん草	水	533 kcal	425 kcal
		卵焼き(味噌味)	ほうれん草の海苔和え	青のりおにぎり	鶏挽肉	油	もやし、人参	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ほうれん草の海苔和え	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		スキムミルク	さつま芋	焼のり、玉ねぎ	だし汁	19.8g	18.8g
		味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	りんご		味噌		りんご	塩	脂質	脂質
		りんご			牛乳		青のり		14.2g	14.6g
参考献立		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	ほうれん草	酒、みりん	496 kcal	386 kcal
		鶏肉と大豆の旨煮	ほうれん草ときのこのソテー	カステラ	大豆水煮	砂糖	しめじ	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
		ほうれん草ときのこのソテー	味噌汁(油あげ・キャベツ)		油あげ	油	キャベツ	塩	21.5g	20.6g
		味噌汁(油あげ・キャベツ)	ぼんかん		味噌	カステラ	ぼんかん	だし汁	脂質	脂質
		ぼんかん			牛乳			こしょう	13.7g	13.9g

※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55g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。