

令和3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・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	木	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 スティックパン 清見柑	鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃがいも スティックパン	生姜汁,干ひじき 人参 さやえんどう 玉ねぎ 清見柑	しょう油 酒 みりん だし汁	475kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.3g	396kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.4g
2	金	ごはん	魚の変わり焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 清見柑	牛乳 ツナ炒飯	むきがれい 味噌 絹豆腐 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米 マヨネーズ パン粉,油 スパゲティ 砂糖,胡麻油	キャベツ,人参 きゅうり 生わかめ 清見柑 長ねぎ	塩 こしょう 酢 だし汁 しょう油	545kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.6g	453kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.1g
5	月	ごはん	麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(コーン・キャベツ)	牛乳 ホットケーキ	絹豆腐,豚挽肉 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 砂糖,かたくり粉 じゃがいも,小麦粉 胡麻油,油,バター はちみつ	人参,干しいたけ 長ねぎ パセリ ホールコーン缶 キャベツ	水,しょう油 塩 だし汁 B・P バニラエッセンス	513kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.4g	427kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.8g
6	火	ごはん	魚のムニエル ほうれん草のソテー 味噌汁(油あげ・大根) 清見柑	牛乳 ジャムサンド	生鮭 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油,バター 食パン いちごジャム	ほうれん草 人参 大根 清見柑 いちご	塩 こしょう だし汁	459kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g	388kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.4g
7	水	カレー(ライス) しょうゆフレンチ	牛乳 オレンジ羹の ヨーグルトかけ クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米,じゃがいも 油,バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ 粉寒天 100%みかん果汁	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	526kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.7g	450kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.6g	
8	木	ごはん	五目豆 人参のしりしりー 味噌汁(麩・小松菜) 清見柑	牛乳 手作りふりかけ ごはん	大豆水煮,鶏もも肉(皮なし) 油あげ,まぐろ油漬缶 卵,味噌 牛乳,ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米,砂糖 油 麩 胡麻油 白胡麻	人参 ごぼう 小松菜 清見柑 青のり	だし汁 塩 しょう油 こしょう	512kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.5g	418kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.8g
9	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 スパゲティ ナポリタン	豚もも肉 絹豆腐 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米 油 じゃがいも スパゲティ	生姜汁,きゅうり ホールコーン缶 甘夏柑,人参 長ねぎ,玉ねぎ ピーマン	しょう油,みりん 酢,塩 こしょう だし汁 ケチャップ	491kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.3g	408kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.9g
12	月	ごはん	豆腐の田楽 キャベツのおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 甘夏柑	のむヨーグルト フライドポテト	鶏挽肉,絹豆腐 赤味噌,味噌 花かつお ジョアスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油	生姜汁,キャベツ 人参,かぼちゃ 玉ねぎ 甘夏柑 青のり	しょう油,水 みりん だし汁 塩	499kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.6g	364kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.7g
13	火	ロールパン じゃがいものカントリー煮 スティックきゅうり コーンスキムスープ 清見柑	牛乳 しらすごはん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 しらす干し	バターロール 油,バター 砂糖,じゃがいも かたくり粉 米	人参,玉ねぎ きゅうり クリームコーン缶 パセリ 清見柑	水,コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	493kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.5g	416kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.7g	
14	水	味噌煮込みうどん 厚焼き卵 アスパラガスのマヨネーズ添え (幼児)味噌汁(生あげ・もやし) 甘夏柑	牛乳 蒸しパン	豚もも肉,味噌 卵,豚挽肉 生あげ 牛乳 スキムミルク	乾麺 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	人参,生しいたけ 玉ねぎ,ほうれん草 グリーンアスパラガス さやいんげん,もやし レーズン,甘夏柑	だし汁 みりん 塩 B・P 水	476kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.7g	423kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g	
23	金	ごはん	レバーの立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 清汁(わかめ・人参・えのきだけ)	牛乳 こめ粉人参クッキー	豚レバー 牛乳 卵	はいが精米 かたくり粉 油,白胡麻 砂糖,上新粉 マーガリン,バター	生姜汁,ほうれん草 もやし 生わかめ 砂糖,上新粉 人参 えのきだけ	しょう油 だし汁 塩	518kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.6g	435kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.8g
参考 献立		ごはん	豚肉の味噌炒め トマトときゅうりのピクルス風 清汁(麩・人参・ほうれん草) 甘夏柑	牛乳 胡麻塩おにぎり	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 麩 黒胡麻	長ねぎ,トマト きゅうり 人参 ほうれん草 甘夏柑	酢 塩 しょう油 だし汁	481kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.6g	390kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.7g
参考 献立		ごはん	オムレツ さつま芋の甘煮 味噌汁(なめこ・ほうれん草)	牛乳 カステラ	卵 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 さつま芋 砂糖 カステラ	玉ねぎ なめこ ほうれん草	塩 こしょう しょう油 水 だし汁	518kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.5g	439kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.1g
参考 献立		サラダごはん	鯉のほりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 清見柑	牛乳 (乳児)ゼリー (幼児)柏もち 揚げせんべい	まぐろ油漬缶 豚挽肉 牛乳	米,春雨(でんぶん) パン粉,油 砂糖,胡麻油 柏もち,ゼリー アンパンマンせんべい	人参,玉ねぎ ホールコーン缶 冷凍グリーンピース きゅうり,茹たけのこ 生わかめ,清見柑	塩,酒 水,こしょう ケチャップ,酢 しょう油 だし汁	499kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.5g	611kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.4g

※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。