

令和3年10月

予定献立表(一般)

日	曜	食卓献立名		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 ・ 15	金	ごはん れんこんのつくね焼き ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(大根・なめこ) 柿		牛乳 バステウ	鶏挽肉 味噌 花かつお 牛乳 豚挽肉	はいが精米 パン粉、油、砂糖 春巻の皮 オリブオイル 小麦粉	れんこん、長ねぎ ほうれん草、きゅうり 人参、大根、なめこ にんにく、柿、玉ねぎ ホールトマト缶	塩 しょう油 だし汁 ケチャップ こしょう	493 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.4g	384 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.0g
4 ・ 18	月	りんごジャムパン シェパーズパイ わかめとコーンのサラダ 豆腐スープ		牛乳 豆おこわ	スキムミルク 粉チーズ、綿豆腐 牛乳、豚挽肉 大豆水煮 ちりめんじゃこ	バターロール、バター りんごジャム じゃがいも、油 はいが精米 もち米、砂糖	玉ねぎ、生わかめ キャベツ ホールコーン缶 小松菜 もち米、人参	水、ケチャップ 酢、しょう油 塩、コンソメ こしょう 酒	504 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.0g	418 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.3g
5 ・ 19	火	ごはん 魚のマリネ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 梨		牛乳 ふかし芋	生鮭 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ、人参 ブロッコリー パセリ、かぼちゃ 長ねぎ 梨	塩 酢 しょう油 だし汁	479 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.4g	397 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g
6 ・ 20	水	けんちんうどん 鶏肉の生姜焼き 香りと和え (幼児)けんちん汁 みかん		牛乳 オートミールクッキー	油あげ 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 卵	乾麺、里芋 油、胡麻油 砂糖、白胡麻 オートミール、小麦粉 マーガリン	ごぼう、人参 長ねぎ、生姜汁 さやいんげん もやし、みかん レーズン	だし汁、みりん しょう油 塩 B・P シナモン	491 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.4g	445 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.0g
7 ・ 21	木	ごはん 干草焼き 里芋の含め煮 味噌汁(麩・ほうれん草) 柿		牛乳 ハッシュドビーンズ (カレー味) カステラ	卵 豚挽肉 味噌 牛乳 大豆水煮	はいが精米 砂糖、里芋 麩、油 かたくり粉 カステラ	人参、玉ねぎ 生しいたけ ピーマン ほうれん草 柿	塩 だし汁 しょう油 カレー粉	498 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g	404 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.7g
8 ・ 29	金	ごはん 魚の胡麻照り焼き ごぼうサラダ 煮豆 味噌汁(コーン・キャベツ) りんご		牛乳 かぼちゃの茶巾	かじきまぐろ 味噌 大正金時豆 牛乳 スキムミルク	はいが精米 白胡麻 油、砂糖 マヨネーズ バター	ごぼう、人参 ホールコーン缶 きゅうり、キャベツ かぼちゃ りんご	みりん、しょう油 酢 塩 だし汁 水	512 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.0g	447 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.0g
11 ・ 25	月	ごはん 豆腐の落し揚げ 甘酢和え 味噌汁(切干し大根・小松菜) みかん		牛乳 きのこスパゲッティ	綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖 スパゲティ	人参、長ねぎ、玉ねぎ 干ひじき、トマト、しめじ きゅうり、生わかめ 切干し大根、小松菜 みかん、えのきだけ	水、しょう油 塩 こしょう 酢 だし汁	500 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.2g	418 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.0g
12	火	ごはん だし巻卵 れんこんのきんぴら 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご		牛乳 青のりごはん	卵 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 白胡麻 さつま芋	れんこん 人参 玉ねぎ りんご 青のり	だし汁 塩 しょう油	531 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.3g	440 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.8g
13 ・ 27	水	ロールパン パッファローチキン じゃが芋とピーマンのソテー 豆乳コーンスープ		牛乳 石垣まんじゅう	鶏もも肉(皮なし) 豆乳 牛乳	バターロール 油、バター じゃがいも、さつま芋 小麦粉 砂糖、かたくり粉	にんにく、ピーマン 人参 クリームコーン缶 玉ねぎ パセリ	塩、こしょう ケチャップ 水 コンソメ B・P	509 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.2g	438 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.4g
14 ・ 28	木	カレー(ライス) 青菜としらすのサラダ		のむヨーグルト 手作りポップコーン みかん	豚もも肉 スキムミルク しらす干し ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖、じゃがいも とうもろこし(乾)	人参 玉ねぎ 小松菜 みかん	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	487 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.7g	370 kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.1g
22	金	ごはん にらレバ炒め 切干し大根のナムル 味噌汁(生あげ・えのきだけ) 柿		牛乳 りんご寒天 クラッカー	豚レバー 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖、かたくり粉 白胡麻、油 胡麻油 ルヴァン	生姜汁、人参 にら、もやし、きゅうり 切干し大根、粉寒天 えのきだけ、柿 100%りんご果汁	しょう油、酒 オイスターソース 酢 だし汁 水	461 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.0g	370 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g
26	火	ごはん 焼き魚 ひじきの胡麻和え 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿		牛乳 ジャムサンド	さんま 味噌 牛乳	はいが精米、油 白胡麻、砂糖 里芋 食パン いちごジャム	レモン、もやし 人参、ほうれん草 干ひじき 長ねぎ 柿	塩 しょう油 だし汁	488 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.8g	424 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.1g
参考 献立		ゆかりおにぎり 生揚げの味噌炒め さつま芋のレモン煮 清汁(麩・長ねぎ) りんご		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 砂糖、油 さつま芋 麩 スティックパン	人参、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ レモン汁 長ねぎ りんご	ゆかり しょう油 水 だし汁 塩	535 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g	429 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.3g
参考 献立		ごはん 豚肉の炒め煮 粉吹芋 味噌汁(生わかめ・凍り豆腐) みかん		牛乳 おかかごはん	豚もも肉 凍り豆腐 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 春雨(でんぶん) 砂糖、油 じゃがいも 白胡麻	生姜汁 玉ねぎ パセリ 生わかめ みかん	酒 しょう油 水 塩 だし汁	496 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.9g	406 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.3g

※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。