

令和3年12月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
				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	水	ごはん シューマイ 中華サラダ 清汁(麩・ほうれん草) みかん	牛乳 豆乳フレンチトースト はちみつかけ	豚挽肉 牛乳 卵 豆乳	はいが精米、油 かたくり粉、砂糖 胡麻油、白胡麻 麩、食パン、バター フランスパン、はちみつ	玉ねぎ、生姜汁 冷凍グリーンピース 人参、きゅうり ほうれん草、大根 もやし、みかん	塩、こしょう しょう油 水 大根 だし汁	546 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.8g	461 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.6g
2 ・ 16	木	ロールパン 青菜とチーズのオムレツ カレーポテト 豆腐スープ りんご	牛乳 ひじきごはん	卵、粉チーズ 鶏挽肉 絹豆腐 牛乳 凍り豆腐	バターロール じゃがいも はいが精米 砂糖	玉ねぎ、ほうれん草 冷凍グリーンピース 人参、小松菜 りんご 干ひじき	塩、こしょう カレー粉 鶏ガラスープ だし汁 しょう油	492 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.1g	397 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.5g
3 ・ 17	金	ごはん 魚のフライ 甘酢和え 豆乳味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	お茶 あんかけうどん みかん	むぎがけい ししゃも 豆乳 味噌、油あげ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 パン粉、小麦粉 白胡麻、砂糖 じゃがいも、乾麺 かたくり粉	ホールコーン缶 玉ねぎ、人参 きゅうり、もやし 小松菜 みかん	塩、こしょう 水、酢 しょう油 だし汁 お茶	491 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.3g	396 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.6g
6	月	ごはん 大豆ハンバーグ 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・なめこ) みかん	牛乳 茶巾しぼり	豚挽肉、大豆水煮 豆乳、油あげ 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 油 パン粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ、小松菜 人参 なめこ みかん りんご	塩、こしょう、水 ケチャップ 中濃ソース しょう油、みりん シナモン、だし汁	544 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.9g	461 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.3g
7 ・ 21	火	カレー(ライス) ごまドレッシングサラダ	牛乳 いりこ スティックパン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 いりこ	はいが精米 じゃがいも 小麦粉 白胡麻、油、バター スティックパン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト	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	547 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.8g	445 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.6g
8	水	ごはん 魚の味噌焼き 切干し大根の煮物 清汁(えのきだけ・かぶ・かぶの葉) みかん	牛乳 ニョッキ	ぶり 味噌 油あげ 牛乳 豚挽肉	はいが精米 砂糖 油 マッシュポテトフレーク 小麦粉	切干し大根、人参 さやいんげん かぶ、かぶ(葉) えのきだけ 玉ねぎ、みかん	しょう油、みりん 酒、だし汁 塩、ケチャップ 中濃ソース 水	512 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.2g	403 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.9g
9 ・ 23	木	はちみつサンド 豆腐グラタン ブロッコリーの塩茹で コンソメジュリアン りんご	牛乳 グレープゼリー クラッカー	絹豆腐、ベーコン スキムミルク 牛乳、粉チーズ ゼラチン 生クリーム(植物性)	食パン、はちみつ 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	干しいたけ、小松菜 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、キャベツ セロリ、りんご 100%ぶどう果汁	こしょう しょう油 水 コンソメ	476 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.5g	403 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.0g
10 ・ 24	金	のっぺいうどん(汁) 卵焼き(味噌味) ほうれん草の胡麻和え	のむヨーグルト 黄名粉入り蒸しパン	鶏もも肉(皮なし) 卵、鶏挽肉、油あげ スキムミルク、味噌、豆乳 のむヨーグルト、黄名粉 牛乳(乳児のみ)	乾麺、里芋 油、かたくり粉 白胡麻、砂糖 小麦粉、黒砂糖 バター	人参 大根 長ねぎ ほうれん草 レーズン	だし汁 塩 しょう油 水 B・P	527 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.4g	453 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.7g
13 ・ 27	月	ごはん 豚だいこん 白菜のおひたし 味噌汁(凍り豆腐・えのきだけ・ほうれん草) りんご	牛乳 トルテ	豚もも肉、味噌 花かつお 凍り豆腐 牛乳 卵	はいが精米、砂糖 バター マーガリン マーマレード 小麦粉	大根、人参 生姜汁、白菜 えのきだけ ほうれん草 りんご	だし汁 しょう油 みりん B・P	550 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.7g	453 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.0g
14 ・ 28	火	ごはん 五目豆 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(じゃがいも・長ねぎ) みかん	牛乳 干いも パウムクーヘン	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 じゃがいも 干し芋 パウムクーヘン	人参、ごぼう ほうれん草、もやし 焼のり 長ねぎ みかん	だし汁 塩 しょう油	521 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.5g	428 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.3g
15	水	ごはん レパールのカレー揚げ 中華サラダ 味噌汁(麩・生わかめ・油あげ) りんご	牛乳 豆乳プリン	豚レバー、油あげ 味噌、牛乳 豆乳 ゼラチン 黄名粉	はいが精米 油、砂糖、かたくり粉 胡麻油、白胡麻 麩 黒砂糖	大根、人参 きゅうり もやし 生わかめ りんご	しょう油 カレー粉 酢 だし汁 水	516 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.9g	427 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.3g
20	月	二色ジャムサンド ハニレモンのローストチキン 温野菜サラダ フライドポテト 春雨スープ みかん	牛乳 豆乳プリン いちごソース添え	鶏もも肉(皮つき) 鶏手羽元 牛乳 ボンレスハム 豆乳、ゼラチン	食パン、バター りんごジャム、いちごジャム はちみつ、油 じゃがいも、砂糖 春雨(でんぷん)	レモン汁、生姜汁 にんにく かぶ、人参 ブロッコリー 小松菜、みかん	しょう油、酢 塩 こしょう 水 コンソメ	524 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.9g	618 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.1g
22	水	ごはん 魚の柚子味噌焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃの含め煮 清汁(絹豆腐・人参・生わかめ)	牛乳 ニョッキ	ぶり、味噌 花かつお 牛乳 絹豆腐 豚挽肉	はいが精米 砂糖 油 マッシュポテトフレーク 小麦粉	ゆず、ほうれん草 かぼちゃ、人参 生わかめ 玉ねぎ みかん	しょう油、みりん だし汁、塩 ケチャップ 中濃ソース 水	503 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.1g	390 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.5g
参考 献立		胡麻おにぎり 鶏肉の五目炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(生あげ・生わかめ) みかん	牛乳 黄名粉ごはん	鶏もも肉(皮つき) 生あげ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 黒胡麻 油、砂糖 かたくり粉 マヨネーズ	人参、茹たけのこ かぶ、さやえんどう ブロッコリー 生わかめ みかん	だし汁 しょう油 酢 塩	563 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g	461 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.7g
参考 献立		ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) みかん	牛乳 カステラ	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油、砂糖 さつまいも カステラ	ホールトマト缶 玉ねぎ 小松菜 ホールコーン缶 みかん	塩 こしょう 水 コンソメ だし汁	532 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.1g	440 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.7g

※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52g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。