

令和4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 乳児・幼児 | 主食 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 | 火 | ごはん 魚の重ね煮 豆腐の和え物 味噌汁(コーン・白菜) 清見柑 | | 牛乳 干いも 揚げせんべい | ぶり 綿豆腐 花かつお 味噌 牛乳 | はいが精米 砂糖 干し芋 アンパンマンせんべい | 大根、ほうれん草 人参 ホールコーン缶 白菜 清見柑 | だし汁 酒 しょう油 | 479 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.1g | 392 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g |
| 2 | 水 | ごはん 豆腐のつくね焼き 煮びたし 味噌汁(里芋・長ねぎ) 清見柑 | | のむヨーグルト 黄名粉揚げパン | 綿豆腐 鶏挽肉 味噌、黄名粉 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット | はいが精米、油 パン粉 砂糖 里芋 ロールパン | 人参、玉ねぎ 干ひじき、小松菜 白菜、エリンギ 長ねぎ 清見柑 | しょう油 塩 みりん だし汁 | 544 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g | 411 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.1g |
| 3 ・ 17 | 木 | ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(切干し大根・小松菜) | | 牛乳 カステラ | 大豆水煮 鶏挽肉 花かつお 味噌 牛乳 | はいが精米 小麦粉 油 カステラ | ごぼう 人参 ブロッコリー 切干し大根 小松菜 | 塩 しょう油 酒 水 だし汁 | 514 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g | 408 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g |
| 4 ・ 18 | 金 | ロールパン ほうれん草のグラタン 白菜サラダ コーンスープ | | 牛乳 米粉ソフトクッキー | 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ 卵 牛乳、スキムミルク 豆乳 | ロールパン 油、バター 小麦粉、マカロニ 米粉、かたくり粉 こしあん | ほうれん草、玉ねぎ 白菜、りんご レーズン クリームコーン缶 長ねぎ | 塩、こしょう 水 コンソメ 酢 BP | 553 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.1g | 489 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.6g |
| 7 ・ 21 | 月 | ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら 清汁(綿豆腐・生わかめ・長ねぎ) みかん | | 牛乳 くずもち | 豚挽肉 スキムミルク 綿豆腐 牛乳 黄名粉 | はいが精米、油 オートミール、砂糖 白胡麻 くず粉 黒砂糖 | 玉ねぎ、れんこん 人参、さやえんどう 生わかめ 長ねぎ みかん | 水 塩 こしょう だし汁 しょう油 | 527 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.5g | 428 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.2g |
| 8 ・ 22 | 火 | あんかけうどん 魚のポテトフレーク焼き 人参サラダ (幼児)味噌汁(油あげ・かぶ・かぶの葉) 伊予柑 | | 牛乳 手作りポップコーン パウムクーヘン | 豚もも肉 むきがれい 牛乳 油あげ 味噌 | 乾麺、かたくり粉 マヨネーズ、マッシュポテト 油、白胡麻 砂糖、とうもろこし(乾) バター、パウムクーヘン | 人参、もやし 小松菜 かぶ かぶ(葉) 伊予柑 | だし汁 しょう油 食塩 こしょう 酢 | 500 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g | 428 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g |
| 9 ・ 25 | 水 ・ 金 | カレー(ライス) 彩り野菜のピクルス風 | | お茶 ラーメン みかん | 豚もも肉 スキムミルク 焼き豚 牛乳(乳児のみ) | はいが精米 油、バター 小麦粉 砂糖、じゃがいも 生中華めん | 人参、玉ねぎ ブロッコリー、ホールコーン缶 生わかめ 長ねぎ みかん | カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、お茶 鶏ガラスープ、しょう油 | 537 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.5g | 403 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.5g |
| 10 ・ 24 | 木 | ジャムサンド オムレツ 拌三絲 白菜スープ みかん | | 牛乳 鯖そぼろごはん | 卵 豚挽肉 牛乳 鯖水煮缶 | 食パン、いちごジャム 油、春雨(でんぷん) 砂糖 胡麻油 はいが精米 | 玉ねぎ、人参 きゅうり 白菜 みかん 生姜汁 | 塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 水 コンソメ | 503 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.7g | 425 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.5g |
| 14 ・ 28 | 月 | ごはん そぼろ卵焼き ごぼうサラダ 味噌汁(生あげ・生わかめ) みかん | | 牛乳 米粉のココアケーキ | 卵、スキムミルク 鶏挽肉、味噌 生あげ 牛乳 豆乳 | はいが精米、油 マヨネーズ 白胡麻 上新粉 黒砂糖 | ごぼう、人参 きゅうり 生わかめ みかん レーズン | 水、酒 塩、酢 だし汁 BP 純ココア | 550 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g | 458 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.6g |
| 16 | 水 | ごはん レバーの胡麻照り焼き 野菜ソテー 味噌汁(麩・えのきだけ) 伊予柑 | | 牛乳 米粉のおさつスコーン | 豚レバー 味噌 牛乳 豆乳 | はいが精米、砂糖 小麦粉、白胡麻 油、麩 さつま芋 上新粉 | キャベツ、もやし パセリ えのきたけ 伊予柑 レーズン | しょう油、みりん 塩 こしょう だし汁 BP | 513 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.1g | 422 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.2g |
| 参考 献立 | | ごはん ポークチャップ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん | | 牛乳 クロワッサン | 豚もも肉 味噌 牛乳 | はいが精米 油 じゃがいも クロワッサン | 玉ねぎ 冷凍グリーンピース 小松菜 ホールコーン缶 みかん | 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース だし汁 | 541 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.9g | 446 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g |
| 参考 献立 | | ごはん 炒り豆腐 里芋の含め煮 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん | | 牛乳 昆布ごはん | 綿豆腐 豚挽肉 卵 味噌 牛乳 | はいが精米 油 砂糖 里芋 白胡麻 | 人参、玉ねぎ 生しいたけ、ほうれん草 大根、なめこ ぼんかん 塩昆布 | しょう油 塩 だし汁 | 533 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.7g | 433 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.8g |
| 参考 献立 | | 洋風五目寿司 菜の花団子 キャベツの和え物 清汁(花麩・菜の花・えのきだけ) 伊予柑 | | 牛乳 乳児：りんごゼリー 幼児：桜餅 ひなあられ | まぐろ油漬缶 鶏挽肉 牛乳 | 精白米、砂糖 油、パン粉 胡麻油、花麩 桜もち、りんごゼリー ひなあられ | 干ひじき、みかん さやえんどう、人参 玉ねぎ、生姜、えのき草 ホールコーン缶、キャベツ さやいんげん、菜の花、伊予柑 | 酢、塩 だし汁 しょう油 こしょう みりん | 500 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.4g | 556 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.8g |

※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。