

令和4年3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	火	パン	生あげのピザ風切干し大根の和え物	牛乳	生あげ ベーコン ピザ用チーズ	食パン、油 砂糖、かたくり粉 麩	玉ねぎ、ピーマン 生しいたけ、切干し大根 さやいんげん、人参、もやし	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油	510 kcal たんぱく質 20.9g	467 kcal たんぱく質 19.3g
2	水	ごはん	魚の西京焼き 凍り豆腐と青菜の胡麻和え 味噌汁(油あげ・白菜)	牛乳	さわら、白味噌 凍り豆腐、プロセスチーズ	はいが精米、砂糖 油	生姜汁 ほうれん草	しょう油 みりん だし汁	569 kcal たんぱく質 23.1g	465 kcal たんぱく質 22.6g
3	木	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)	清見柑	牛乳	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	干ひじき、みかん さやえんどう、人参 玉ねぎ、生姜、えのき茸 ホールコーン缶、キャベツ	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	556 kcal たんぱく質 21.2g
4	金	ごはん	レバーの香り揚げ 納豆和え 味噌汁(じゃが芋・油あげ)	のむヨーグルト オレンジゼリー ウエハース	豚レバー、納豆 花かつお、油あげ 味噌、生クリーム ゼラチン、ジョアマスカット	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖	生姜汁、ピーマン ほうれん草 人参	酒 しょう油 だし汁 水	521 kcal たんぱく質 22.6g	412 kcal たんぱく質 20.6g
7	月	ごはん	鶏肉のみそ焼き うの花炒り 清汁(生わかめ・人参・えのきだけ)	牛乳	鶏もも肉(皮なし) 味噌、おから 牛乳、焼き竹輪 卵	はいが精米、砂糖 油 小麦粉 黒砂糖	しらたき、ごぼう、長ねぎ 人参、生わかめ えのきだけ バナナ	こしょう、しょう油 みりん、酢 塩 だし汁 B・P	526 kcal たんぱく質 21.0g	410 kcal たんぱく質 20.3g
8	火	カレー(ライス)	ひじきのサラダ	牛乳	豚もも肉 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳	はいが精米 油、バター、じゃがいも 小麦粉 砂糖 黒糖パン	人参、玉ねぎ 干ひじき キャベツ きゅうり ホールコーン缶	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	556 kcal たんぱく質 19.5g	464 kcal たんぱく質 19.5g
9	水	ロールパン	ジャーマンオムレツ さやいんげんと人参のスープ煮 わかめスープ 伊予柑	牛乳	卵 ベーコン 牛乳 凍り豆腐	バター、ロール、じゃがいも 油、スパゲティ バター 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ、人参 さやいんげん、生わかめ 長ねぎ、伊予柑 ピーマン、エリンギ	塩、こしょう 水、コンソメ 鶏ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	499 kcal たんぱく質 20.7g	409 kcal たんぱく質 18.6g
10	木	ごはん	魚のオーロラソース焼き 小松菜の黄名粉和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳	めかじき 黄名粉 味噌 牛乳	はいが精米、マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも ロールカステラ	小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 清見柑	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	504 kcal たんぱく質 20.4g	399 kcal たんぱく質 19.7g
11	金	ごはん	カレーコロッケ 酢の物 味噌汁(大根・小松菜)	りんご果汁 ニューナイ豆腐	スキムミルク、豚挽肉 卵 しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米 油、マッシュポテト、フレーク 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ、人参 きゅうり、生わかめ 大根、小松菜、粉寒天 100%りんご果汁、酢 みかん缶、パイナップル	水、カレー粉 塩、こしょう 酢 だし汁 バニラエッセンス	523 kcal たんぱく質 15.0g	391 kcal たんぱく質 11.6g
14	月	ごはん	八宝菜 ブロッコリーのソテー 清見柑	牛乳	豚もも肉 小竹輪 牛乳 卵	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 小麦粉 黒砂糖 バター	人参、玉ねぎ 白菜、ピーマン 茹たけのこ、干しいたけ ブロッコリー 清見柑	鶏ガラスープの素 水 塩 こしょう B・P	505 kcal たんぱく質 16.3g	392 kcal たんぱく質 14.8g
15	火	五目うどん	擬製豆腐 キャベツのおひたし (幼児)清汁(なると・ほうれん草)	牛乳	鶏もも肉(皮なし)、油あげ なると、綿豆腐 卵、豚挽肉 花かつお、牛乳 ちりめんじゃこ	乾麺、油 砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	長ねぎ、ほうれん草 人参、生しいたけ キャベツ 清見柑 青のり	だし汁 みりん しょう油 塩	511 kcal たんぱく質 23.8g	433 kcal たんぱく質 22.0g
17	木	ごはん	ツナ入り卵焼き もやしの三杯酢 煮豆 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	牛乳	卵、大正金時豆 まぐろ油煮缶 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油	玉ねぎ、もやし 人参、きゅうり ほうれん草 清見柑 青のり	塩 みりん だし汁 しょう油 酢	564 kcal たんぱく質 21.6g	469 kcal たんぱく質 21.0g
18	金	ごはん	花しゅうまい 切干し大根の煮物 味噌汁(生わかめ・凍り豆腐)	お茶	豚挽肉、卵 油あげ、凍り豆腐 味噌 小豆、黄名粉 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、かたくり粉 シューマイの皮、油 砂糖 もち米 米	長ねぎ、生姜汁 切干し大根 人参 生わかめ はっさく	塩 しょう油 みりん だし汁 お茶	563 kcal たんぱく質 19.2g	441 kcal たんぱく質 17.0g
参考献立		ごはん	豚肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ 味噌汁(コーン・キャベツ)	牛乳	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、マーマレード 油、さつま芋 マヨネーズ、砂糖 いちごジャム コーンフレーク	人参 きゅうり ホールコーン缶 キャベツ 清見柑	しょう油 塩 こしょう だし汁	539 kcal たんぱく質 20.8g	444 kcal たんぱく質 20.2g

※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を目分量としています。

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。