

平成31年1月

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
4	金	ごはん だし巻卵 炒めなます 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		牛乳 カップケーキ	569 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.5g	466 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.4g	<h2>日本の伝統料理</h2> <p>日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた特別な食事がああります。 1月は七草の日と鏡開きに合わせて、おやつに雑炊、おしるこが出ます。 また、体が温まる献立や咀嚼を促す献立を取り入れました。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>☆七草の日☆ 1月7日の朝に七草がゆを食べると邪気を払い、万病を防ぐことができるといわれています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>☆鏡開き☆ 松の内が終えた後の1月11日にお正月にお供えした鏡餅を家族で食べ、健康をお祈りする行事といわれています。</p> </div>
7	月	ロールパン おからハンバーグ ナムル コーンスキムスープ りんご		お茶 雑炊	529 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.1g	420 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.3g	
8	火	ごはん 魚の重ね煮(ぶり) 白和え かきたま汁 りんご		牛乳 塩味せんべい キャラメル ポップコーン	493 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g	416 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.4g	
9	水	のっぺいうどん 豚肉の香味焼き 白菜のおひたし みかん (幼児)のっぺい汁		牛乳 ロッククッキー	492 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.1g	454 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g	
10	木	カレー(ライス) コールスローサラダ		牛乳 干いも 揚げせんべい	539 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.6g	461 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.5g	
11	金	ごはん 中華風卵焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) ぼんかん		お茶 おしるこ 塩味せんべい	539 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.2g	416 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 8.7g	
15	火 木	ごはん 豆腐のつくね焼き 里芋の煮物 味噌汁(さつまいも・白菜) みかん		牛乳 黒糖パン	523 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g	423 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.9g	
16	水 月	ごはん 鶏天 青菜の炒め煮 味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳 豆乳プリン	509 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.2g	416 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.0g	
17	木 火	ロールパン 鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーの塩茹で 白菜スープ みかん		牛乳 手作り ふりかけおにぎり	510 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.7g	423 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.7g	
25	金	ごはん 中華風卵焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) ぼんかん		牛乳 肉まん	575 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.7g	473 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g	
30	水	ごはん レバーの香り揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・かぶ・かぶの葉)		お茶 カレーうどん みかん	508 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.4g	388 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g	
参考 献立		ごはん ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁(大根・なめこ) みかん		牛乳 ソフトビスケット 胡麻せんべい	488 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.2g	420 kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.1g	
参考 献立		ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 スピナチサラダ 味噌汁(わかめ・大根・えのきだけ) りんご		牛乳 クリームサンド クラッカー 揚げあられ	502 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g	421 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.7g	

※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50gを目安量としています。