

平成31年 4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	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 清見柑	牛乳 ひじきごはん	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 油あげ	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 じゃがいも	生姜汁,ほうれん草 もやし,生わかめ 清見柑 冷凍グリーンピース 人参,干ひじき	しょう油 みりん 酒 だし汁	498 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.0g	415 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.4g
2	火	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(大根・油揚げ) 甘夏柑	牛乳 カステラ	綿豆腐 味噌 豚挽肉 油あげ 牛乳	はいが精米 かたくり粉 砂糖 胡麻油 じゃがいも,カステラ	人参 長ねぎ エリンギ パセリ(*1.1) 大根,甘夏柑	しょう油 水 塩 だし汁	496 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.7g	409 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.9g
3	水	ごはん むきがれいの変り焼き 拌三絲 清汁(麩・小松菜) 清見柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	むきがれい 牛乳 黄名粉 豆乳 卵	はいが精米,砂糖,黒砂糖 パン粉,麩,小麦粉 マヨネーズ 春雨(でんぷん),胡麻油 バター,油	きゅうり 人参 小松菜 清見柑	こしょう 塩 しょう油 酢 だし汁,水,B.P	518 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g	422 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.1g
4	木	ごはん 厚焼き卵 豆腐の和え物 味噌汁(キャベツ・コーン) 甘夏柑	牛乳 麩のラスク バター風味 揚げあられ	牛乳 豚挽肉 卵 綿豆腐 花かつお,味噌	はいが精米 砂糖,油 麩 バター,揚げあられ	さやいんげん 人参 ほうれん草 キャベツ ホールコーン缶,甘夏柑	塩 みりん だし汁 しょう油	458 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.4g	371 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.3g
5	金	カレー(ライス) ごまドレッシングサラダ	牛乳 グレープ羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	小麦粉,ルヴァンクラシカル はいが精米 じゃがいも,油,砂糖 バター 白胡麻	玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり トマト 100%ぶどう果汁 粉寒天	コンソメ,塩 中濃ソース ケチャップ カレー粉,水 酢,こしょう	513 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.9g	435 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 18.8g
8	月	ごはん ポークビーンズ 三色おひたし 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 黒糖蒸しパン	大豆水煮 豚もも肉 花かつお 味噌 牛乳,豆乳,卵	はいが精米 砂糖 油 麩 小麦粉,黒砂糖	玉ねぎ,人参 きゅうり,もやし 長ねぎ 清見柑 レーズン	塩 ケチャップ,こしょう 水 しょう油,だし汁 B.P	503 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.5g	411 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.5g
9	火	ごはん おから入り松風焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(わかめ・えのきだけ) 甘夏柑	のむヨーグルト スティックパン	味噌,おから 豚挽肉 卵 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 パン粉 油,白胡麻 じゃがいも,砂糖 スティックパン	長ねぎ グリーンピース(さや入り) 人参 えのきだけ 生わかめ,甘夏柑	水 しょう油 だし汁	545 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g	440 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.3g
10	水	煮込みうどん 鮭のムニエル アスパラガスのマヨネーズ添え (幼児)味噌汁(生あげ・もやし・ほうれん草) 国産オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	豚もも肉 生鮭 生あげ 味噌 牛乳,卵	乾麺,小麦粉 油,砂糖 バター,マーガリン マヨネーズ オートミール	玉ねぎ 人参,ほうれん草 グリーンアスパラガス もやし,国産オレンジ レーズン	塩 しょう油 みりん だし汁 こしょう,B.P	490 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.2g	439 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.5g
11	木	ジャムサンド キッシュ 野菜ソテー コーンスキムスープ 清見柑	牛乳 人参ごはん	豆乳 ロースハム 卵 ピザ用チーズ スキムミルク,牛乳	食パン いちごジャム じゃがいも 油 かたくり粉,はいが精米	玉ねぎ,ほうれん草 キャベツ,人参 ピーマン,パセリ クリームコーン缶 清見柑	塩・こしょう コンソメ 水 しょう油 酒	495 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.6g	444 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g
12	金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・凍り豆腐・さやえんどう) 甘夏柑	牛乳 スパゲティナポリタン	豚もも肉 凍り豆腐 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米 じゃがいも,砂糖,油 胡麻油 白胡麻 スパゲティ	しらたき 冷凍グリーンピース 玉ねぎ,人参 ブロッコリー,さやえんどう 甘夏柑,ピーマン	しょう油 だし汁 酢 塩・こしょう ケチャップ	479 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.5g	400 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.0g
23	火	ごはん レバーのカレー揚げ 切干し大根の煮物 清汁(わかめ・人参・えのきだけ) くし型トマト	のむヨーグルト スティックパン	豚レバー 油あげ のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖 スティックパン	切干し大根 人参 えのきだけ 生わかめ トマト	しょう油 カレー粉 みりん だし汁 塩	513 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.3g	408 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.1g
参考 献立		ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 甘夏柑	牛乳 バウムクーヘン 塩味せんべい	味噌 豚もも肉 絹豆腐 牛乳	はいが精米 砂糖 油 バウムクーヘン ソフトサラダ	さやいんげん,人参 長ねぎ 小松菜 ホールコーン缶 なめこ,甘夏柑	塩・こしょう だし汁	493 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.5g	396 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.8g
参考 献立		ごはん 炒り豆腐 黄金煮 味噌汁(切干し大根・小松菜) 清見柑	牛乳 うす焼きせんべい 動物ビスケット	綿豆腐 豚挽肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖,油,さつま芋 バター うす焼きせんべい たべっこ動物	玉ねぎ,人参 ほうれん草 生しいたけ 小松菜 切干し大根,清見柑	塩 しょう油 水 だし汁	511 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.6g	433 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.6g
参考 献立		たけのごはん 鶏肉の立田揚げ マカロニサラダ キャベツスープ 国産オレンジ	牛乳 柏餅 塩味せんべい	油あげ 鶏もも肉(皮なし) 牛乳	はいが精米 砂糖,かたくり粉,油 マカロニ 柏もち ばりんこせんべい	さやえんどう 茹たけのこ,玉ねぎ 人参,焼のり,ホールコーン缶 生姜汁,きゅうり キャベツ,国産オレンジ	塩 しょう油 こしょう 酢 コンソメ,水	513 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.7g	635 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.0g

※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を目分量としています。
 ※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。