

令和元年 9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
2	月	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・とうがん) 梨	牛乳 フレンチおさつ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 白胡麻 マヨネーズ さつま芋,油	生姜汁,長ねぎ にんにく,きゅうり ホールコーン缶,人参 干ひじき,とうがん なめこ,梨	しょう油 みりん こしょう だし汁 塩	521kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.3g	444kcal たんぱく質 17.7g 脂質 21.9g
3	火	カレー(ライス) 中華サラダ ぶどう	のむヨーグルト 動物ビスケット うす焼せんべい	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	小麦粉,はいが精米 じゃがいも,油 バター,砂糖 胡麻油,白胡麻	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 もやし,ぶどう	コンソメ,塩 中濃ソース ケチャップ カレー粉,水,しょう油 酢	536kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.4g	411kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.2g
4	水	はちみつサンド 青菜とチーズのオムレツ トマトときのこのマリネ コンソメジュリアン 梨	牛乳 りんご寒天 クッキー	ロースハム 卵 粉チーズ まぐろ油漬缶 牛乳	食パン はちみつ 油 砂糖 ムーンライト	ほうれん草,トマト パセリ,しめじ キャベツ,セロリ 玉ねぎ,人参,梨 100%りんご果汁,粉寒天	塩 酢 コンソメ 水 こしょう	467kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.5g	390kcal たんぱく質 14.8g 脂質 19.4g
5	木	ごはん 魚のかば焼き風 じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・えのきだけ)	牛乳 レーズンロール	さんま 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 砂糖 油,じゃがいも 麩,レーズンロール	冷凍グリーンピース 人参 えのきだけ	しょう油 だし汁	528kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.1g	450kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.9g
6	金	煮込みうどん 豆腐のミートローフ ほうれん草のおひたし (幼児)清汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 中華おこわ	豚もも肉 綿豆腐 豚挽肉,卵 花かつお,牛乳 ちりめんじゃこ,焼き豚	乾麺 オートミール 油 はいが精米 もち米,砂糖,白胡麻	玉ねぎ 人参 ほうれん草,もやし 長ねぎ,生わかめ 茹たけのこ,干しいたけ	塩 しょう油 みりん だし汁 こしょう,酒,水	483 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.3g	402 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g
9	月	ごはん 中華風卵焼き 香りとえ 味噌汁(大根・小松菜) りんご	牛乳 黒糖ボーロ	卵 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉,胡麻油 砂糖,油,白胡麻 小麦粉 黒砂糖,マーガリン	茹たけのこ 人参,大根 長ねぎ,干しいたけ さやいんげん,もやし 小松菜,りんご	塩・こしょう しょう油 水 鶏ガラスープの素 だし汁,B. P	487 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.9g	394 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.3g
10	火	ごはん 五目豆 野菜スティック 味噌汁(じゃがいも・えのきだけ) ぶどう	牛乳 いりこの青のり風味 パウムクーヘン	大豆水煮 油あげ 鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳,いりこ	はいが精米 砂糖,じゃがいも マヨネーズ 胡麻油 パウムクーヘン	ごぼう 人参 きゅうり えのきだけ ぶどう,青のり	塩 しょう油 だし汁	504 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.0g	409 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.4g
11	水	ごはん レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨	牛乳 焼きそば	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 かたくり粉 油 砂糖 蒸中華麺	きゅうり みかん缶 生わかめ,かぼちゃ 玉ねぎ,梨 キャベツ,にら,人参	しょう油 カレー粉 塩,こしょう 酢,だし汁 中濃ソース	518kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.6g	446kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g
12	木	ロールパン じゃがいものカントリー煮 チンゲン菜のソテー クリームコーンスープ	牛乳 鯖そぼろごはん	豚もも肉 卵 牛乳 鯖水煮缶	バターロール じゃがいも 砂糖,油,バター かたくり粉 はいが精米	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 クリームコーン缶 長ねぎ	コンソメ ウスターソース ケチャップ 水,塩,こしょう しょう油	490 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.5g	412kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.2g
13	金	ごはん 魚のムニエル 煮びたし 味噌汁(生あげ・わかめ) ぶどう	牛乳 さつまいものかるかん	生鮭 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 バター,砂糖,上新粉 さつま芋,長芋	小松菜 大根 人参 ぶどう 生わかめ	塩 こしょう しょう油 だし汁 水,B. P,食紅	499 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.2g	407 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.5g
20	金	煮込みうどん 豆腐のミートローフ ほうれん草のおひたし (幼児)清汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 おはぎ	豚もも肉 綿豆腐 豚挽肉 卵,花かつお 牛乳,黄名粉	乾麺 オートミール 油 米,小豆 もち米,砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草,もやし 長ねぎ 生わかめ	塩 しょう油 みりん だし汁 こしょう	492 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.0g	424 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.3g
参考 献立		ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋のごまサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) 梨	牛乳 塩味せんべい 胡麻入りビスケット	鶏もも肉(皮なし) うずら卵缶 牛乳 味噌	はいが精米 砂糖,さつま芋 マヨネーズ,白胡麻 アスパラビスケット ぱりんこせんべい	生姜汁 さやいんげん なす 玉ねぎ 梨	塩 しょう油 酢 酒 水,こしょう,だし汁	516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.9g	430kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.3g
参考 献立		ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(切干し大根・小松菜) 梨	牛乳 揚げせんべい 黒かりんとう	綿豆腐 味噌 豚挽肉 牛乳	はいが精米 かたくり粉,砂糖 胡麻油,じゃがいも 黒かりんとう アンパンマンせんべい	人参 長ねぎ 干しいたけ パセリ,小松菜 切干し大根,梨	しょう油 水 塩 だし汁	485kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.6g	395kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.9g

※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。

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。