

1月予定献立表

日付	献立			からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー 脂質 食塩相当 量
	給食	時	3時					
27 (月)	五分搦米ごはん ひじきと大豆の煮物 白菜のすまし汁	果まんじゅう 牛乳	すり身、木綿豆腐→さつまいも、ひじき(干し)【大豆→ひじきと大豆の煮物】、焼き竹輪(卵なし)、わかめ(乾燥)/牛乳・軟	五分搦米、米ぬか油、かたくり粉、糸こんにゃく、三温糖、【小麦粉→果まんじゅう】、なたね油、さつまいも	人参玉ねぎ黒きくらげ、いんげん、はくさい	だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、ペーキングパウダー	だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、ペーキングパウダー	589kcal 20.1g 16.2g 2.5g
14.28 (火)	五分搦米ごはん チキンカレー 大根きんぴら じゃがいものスープ	ジャコトースト 牛乳	鶏もも肉/ちりめんじゃこ、あおのり(素干し)、牛乳・軟	五分搦米、オリーブ油、かたくり粉、なたね油、三温糖、白【ごま→きんぴら】、メークイン【卵・小麦粉→メークインサンド】、三温糖、オリーブ油、かたくり粉	しめじ(ほんじめじ)、エリンギ、玉ねぎ、にんにく、大根、人参、だいこん(葉)、ほうれん草	酒・御米酒、塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、とりがらだし	酒・御米酒、塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、とりがらだし	587kcal 24.7g 20.1g 2.2g
15 (水) お誕生会	お赤飯 おめでどうさつまいもと牛肉の焼きコロッケ かぼちやのポテトサラダ あつたか野菜スープ 季節の果物	ミニどらみ クリームサンド 牛乳	あずき(乾)、牛ひき肉【豆乳→クリームサンド】、牛乳・軟	白米、もち米【黒ごま→赤飯】、さつまいも【小麦粉→コロッケ】、米ぬか油、【ひん】粉→コロッケ、メークイン、マヨシ(卵・大豆なし)、【小麦粉→クリームサンド】、三温糖、オリーブ油、かたくり粉	人参玉ねぎキャベツ、かぼちや、とうもろこし、えのきたけ、季節の果物	塩、濃口しょうゆ、米がらだし、ペーキングパウダー	塩、濃口しょうゆ、米がらだし、ペーキングパウダー	641kcal 17.5g 15.4g 1.7g
29 (水)	五分搦米ごはん 鶏手羽元のおでん キャベツのみそ汁	ライスコロッケ 牛乳	【厚揚げ→おでん】、鶏手羽元、焼き竹輪(卵なし)、昆布わかめ(乾燥)/牛乳・軟	五分搦米、メークイン、三温糖、白米【小麦粉→コロッケ】、小麦粉、コロッケ【小麦粉→コロッケ】、米ぬか油	大根、人参、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、とりがら	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、とりがら	594kcal 20.8g 16.6g 1.9g
16 (木)	五分搦米ごはん 豚肉と善きやべつのおイスター炒め もずくのスープ	かきもち 季節の果物 牛乳	豚もも肉、もずく(塩抜き)/牛乳・軟	五分搦米【はるさめ(練豆)→おイスター炒め】、ごま油、かたくり粉	キャベツ【もやし→オイスター炒め】、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、小松菜、はくさい/季節の果物	濃口しょうゆ、オイス、とりがら	濃口しょうゆ、オイス、とりがら	559kcal 21.8g 15.9g 1.4g
30 (木) 全弁当日	全弁当日	かきもち 季節の果物 牛乳	牛乳・軟		季節の果物	かきもち	かきもち	207kcal 6.1g 6.5g 0.4g
17.31 (金) 31:乳原ク ラス解体 シヨ一	五分搦米ごはん 鶏の照り焼き 照り焼き 小松菜と切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁	五目おこわ まき 牛乳	さば【うすあげ→切り干し大根の煮物】、鶏もも肉/牛乳・軟	五分搦米、三温糖、なたね油、三温糖、さつまいも、白米、もち米、糸こんにゃく	切り干し大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草、干しいたけ、ごぼう、小松菜	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、とりがら	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、とりがら	635kcal 23.7g 18.5g 2.4g
4.18 (土)	ミートスパゲティ ほうれん草のスープ	かきもち 季節の果物 牛乳	豚ひき肉、ペーコン(卵なし)、昆布、だし用/牛乳・軟	【スパゲティ→ミートスパゲティ】、かたくり粉、なたね油	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト(缶詰)、ホル、ほうれん草、ほうろく	トマト、ケチャップ(大豆なし)、ウスターソース、塩、とりがらだし、かきもち	トマト、ケチャップ(大豆なし)、ウスターソース、塩、とりがらだし、かきもち	549kcal 19.9g 21.2g 2.2g
日付	献立	時	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー 脂質 食塩相当 量	
6 (月)	香キャベツの豚丼 あつたかひじきとゆめん	お赤飯まんじゅう 牛乳	豚もも肉、あずき(乾)/【豆乳→お赤飯まんじゅう】、牛乳・軟	五分搦米、三温糖、なたね油、【さつまいも→ゆめん】、白米、もち米、米粉、砂糖、上白糖、米ぬか油	人参玉ねぎキャベツ、ねぎ(白)、青ねぎ、しめじ、ほんじめじ、えのきたけ、干しいたけ、たけのこ、つば(糸みつば)	薄口しょうゆ、酒、純米酒、だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、塩、水、ペーキングパウダー	薄口しょうゆ、酒、純米酒、だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、塩、水、ペーキングパウダー	576kcal 22.2g 14.6g 1.9g
20 (月)	冬野菜の鶏刺煮 おろしのみそ汁	かきもち 牛乳	鶏もも肉、【厚揚げ→鶏刺煮】、【うすあげ→みそ汁】、煮干し/牛乳・軟	五分搦米、さつまいも(生)、皮つきメークイン、米粉、なたね油、小麦粉(卵・大豆なし)/【小麦粉→蒸しパン】、三温糖、米ぬか油	大根、だいこん(葉)、かぶ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、生れんこん、だいこん(葉)、トマト、ホール/みかん、オレングジュース	【カレールポ】(小麦乳含む)→カレールポ、酢、塩、とんかつソース、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、ペーキングパウダー	【カレールポ】(小麦乳含む)→カレールポ、酢、塩、とんかつソース、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、ペーキングパウダー	674kcal 21.0g 21.9g 2.3g
7 (火) 七草粥	大根めし 鶏の照り焼き 野菜たっぷりおから ほかほかす汁	新じゃがの味噌ポテト 牛乳	鶏もも肉【おから→野菜たっぷりおから】、焼き竹輪(卵なし)、【うすあげ→野菜たっぷりおから】、豚もも肉/牛乳・軟	白米、三温糖、さつまいも、【白甘藷糖】	大根、だいこん(葉)、かぶ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、生れんこん、干しいたけ、いんげん、えのきたけ、はくさい、小松菜	濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酒、みりん(本みりん)、とろろ、こしあじ	濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酒、みりん(本みりん)、とろろ、こしあじ	524kcal 24.0g 18.1g 2.1g
8.22 (水)	五分搦米ごはん お豆カレー 鶏肉の照り焼き 春菊とやまいものサラダ ごぼうのしゃきしゃきみそ汁	きな粉揚げパン 牛乳	豚もも肉【大豆→きな粉揚げパン】、ベークン(卵なし)/【きな粉→揚げパン】、牛乳・軟	五分搦米、なたね油、メークイン、三温糖、【ロールパン】(小麦含む)→揚げパン	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト(缶詰)、ホル、ほうれん草、ほうろく	とりがらだし、濃口しょうゆ、トマトケチャップ(大豆なし)、塩	とりがらだし、濃口しょうゆ、トマトケチャップ(大豆なし)、塩	602kcal 24.8g 20.0g 1.4g
9.23 (木)	大根菜飯めし 白身魚の若草焼き 焼きピーマン のっぺい汁	鶏肉のおぜん さい、牛乳 24:豆乳きなこ蒸しパン、牛乳	たら(まだら)、鶏もも肉/あずき(乾)、牛乳・軟 24:【きなこ、豆乳→豆乳きなこ蒸しパン】、牛乳・軟	白米、里芋、三温糖、やまいも、【白ごま→さつまいも】、【小麦粉→お好み焼き】、強い、マヨシ(卵・大豆なし)	だいこん(葉)、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、人参、しいたけ(生)、ごぼう、かぶ、根、ねぎ(白)	塩、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、濃口しょうゆ、酒、みりん(本みりん)、米酢、だし(蒸干し)、こしあじ、ソース(濃厚)	塩、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、濃口しょうゆ、酒、みりん(本みりん)、米酢、だし(蒸干し)、こしあじ、ソース(濃厚)	592kcal 25.2g 18.3g 2.6g
10.24 (金)	鶏肉の照り焼き 春菊とやまいものサラダ ごぼうのしゃきしゃきみそ汁	鶏肉のおぜん さい、牛乳 24:豆乳きなこ蒸しパン、牛乳	たら(まだら)、鶏もも肉/あずき(乾)、牛乳・軟 24:【きなこ、豆乳→豆乳きなこ蒸しパン】、牛乳・軟	白米、里芋、三温糖、やまいも、【白ごま→さつまいも】、【小麦粉→お好み焼き】、強い、マヨシ(卵・大豆なし)	だいこん(葉)、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、人参、しいたけ(生)、ごぼう、かぶ、根、ねぎ(白)	塩、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、濃口しょうゆ、酒、みりん(本みりん)、米酢、だし(蒸干し)、こしあじ、ソース(濃厚)	塩、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、濃口しょうゆ、酒、みりん(本みりん)、米酢、だし(蒸干し)、こしあじ、ソース(濃厚)	592kcal 25.2g 18.3g 2.6g
11.25 (土)	マール一井 白ネギとおふのすまし汁	幸けんび 季節の果物 牛乳	豚ひき肉【木綿豆腐→マール一井】、牛乳・軟	五分搦米、ごま油、三温糖、かたくり粉【ふ→すまし汁】	玉ねぎ、人参、ねぎ(白)、にんにく、生薑、しめじ、ごぼう、季節の果物	みそ(赤色)、みそ、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酒、純米酒、薄口しょうゆ、とりがら	みそ(赤色)、みそ、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酒、純米酒、薄口しょうゆ、とりがら	565kcal 23.3g 16.6g 1.3g

* 仕入れの都合で献立が変更になる場合があります。* 鶏の乳は卵おやつは、ビスケット又ははきけんびと牛乳100ccがつきます。

☆は持たしつかり離れことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー=687 kcal たんぱく質=22.2g 脂質 18.1g 食塩相当量2.0g

★食事摂取基準(2019/7/7 3歳以上) エネルギー= 600kcal たんぱく質=22.0g 脂質18.9g 塩分2.0g