

予 定 献 立 表 (未 満 児)

令和 7年 1月 1日～令和 7年 1月31日分

給食日数 22日

月	日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
1	6	月	麦茶	ごはん、にくだんごのあまからに、キャベツともやしのスープ、まかにさらだ(まよどれ)	麦茶、せんべい(15)	ぶたひき肉、全卵	こめ、パン粉、でん粉、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ、フレンチドレッシング、甘辛せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りよくともやし、きゅうり、スイートコーン 缶詰	512	15.6	18.1	2.0	
	7	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、ふとわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、らすく(ここあ)	豆腐、ぶたひき肉、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油、焼きふ、ざらめ糖	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、かぶ、きゅうり、バナナ	486	20.8	14.3	2.0	
	8	水	麦茶	ごはん、チキンカレー、コールスロー、こまつなとしめじのナーぶみく、オレンジ(40)	麦茶、マカロニのあべかわ	とりむね〔成鶏肉〕、まこんぶ、生乳、ベーコン、きな粉	こめ、じゃがいも、植物油、マカロニ・スパゲッティ、ざらめ糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ、スイートコーン 缶詰、ほんしめじ、こまつな、ネーブル	455	15.8	13.2	2.4	
	9	木	麦茶	ごはん、磯煮、じゃがいもとにんじんのみそしる、中華つけ	よーぐるど、クラッカー(15)	だいや、ぶたもも、さつま揚げ、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、クラッカー	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、根深ねぎ、きゅうり	461	17.1	12.1	2.5	
	10	金	牛乳100ml	ごはん、肉じゃが(豚)、豆腐・えのき・わかめの味噌汁、こまつなとにんじんのおかあえく、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、くりーむぱん	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干し、湯通し塩蔵わかめ、かつお節	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油、車糖、クリームパン	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、こまつな、バナナ	657	24.7	18.2	2.3	
	11	土	せんべい(15)	こがたばんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0	
	14	火	麦茶	ごはん、にくいりやきそば(25びーまん)いり、卵スープ、胡瓜のピクルス、オレンジ(40)	牛乳100ml、こくとむしぱん	ぶたもも、全卵、生乳	こめ、中華めん、植物油、でん粉、車糖、プレミックス粉、黒砂糖	にんじん、青ピーマン、キャベツ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、ネーブル	466	15.2	11.2	2.2	
	15	水	牛乳100ml	ごはん、親子煮、きゃべつときゅうりのまよ9さらだ、だいきんとベーコンのすーぶ	ぶりんしはん、クラッカー(15)	生乳、とりむね〔成鶏肉〕、全卵、ベーコン	こめ、車糖、植物油、マヨネーズ、クラッカー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、キャベツ、きゅうり、だいきん、根深ねぎ、乾しいたけ	568	21.2	22.6	2.1	
	16	木	麦茶	ごはん、豆腐ハンバーグ(50)、ふとわかめの味噌汁、きりぼしさらだ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、塩ゆでじゃが芋(70)	豆腐、とりひき肉、全卵、粉乳、ナチュラルチーズ、湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、パン粉、植物油、焼きふ、普通はるさめ、車糖、じゃがいも	根深ねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、バナナ	429	18.3	10.5	2.0	
	17	金	麦茶	ごはん、鳥のからあげ、ちんげんさいのすーぶ、かぼちゃのさらだ(まよどれ)、オレンジ(40)	麦茶、びすけつと(15)	全卵、とり手羽〔若鶏肉〕	こめ、でん粉、植物油、フレンチドレッシング、ビスケット	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、西洋かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ネーブル	424	13.7	13.9	1.9	
	18	土	せんべい(15)	こがたばんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0	
	20	月	牛乳100ml	ごはん、鶏ちゃんこ、ばすたさらだ(まよどれ)、あつあげにつけ	麦茶、せんべい(15)	生乳、とりもも〔若鶏肉〕、油揚げ、生揚げ	こめ、板こんにやく、こま、植物油、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、車糖、甘辛せんべい	だいきん、にんじん、はくさい、根深ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、スイートコーン 缶詰	514	19.4	19.6	2.6	
	21	火	麦茶	ごはん、鳥のからあげ、ばなな(1/2)ほん、ぶろっこりーのいろどりさらだ、きのこスープ(中華)	牛乳100ml、つなぱん	全卵、とり手羽〔若鶏肉〕、ベーコン、生乳、まぐる 缶詰、あおのり	こめ、でん粉、植物油、車糖、マヨネーズ、プレミックス粉	しょうが、にんにく、バナナ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン 缶詰、えのきたけ、ほんしめじ、たまねぎ、生しいたけ	571	21.2	22.5	1.6	
	22	水	牛乳100ml	ごはん、ボークカレー、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスープういんなーあるく、オレンジ(40)	麦茶、せんべい(15)	生乳、ぶたもも、だいや水煮缶詰、ソーセージ	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、甘辛せんべい	にんじん、たまねぎ、こまつな、スイートコーン 缶詰、かぶ、かぶ葉、ネーブル	557	19.8	20.5	2.5	
	23	木	麦茶	ひじきごはん、玉葱とわかめのスープ、春雨とハムの拌三条、ポイルウインナー(20)	よーぐるど、クラッカー(15)	油揚げ、だいや水煮缶詰、全卵、湯通し塩蔵わかめ、ハム、ソーセージ、ヨーグルト	こめ、ざらめ糖、植物油、普通はるさめ、車糖、クラッカー	ひじき、にんじん、乾しいたけ、グリーンピース水煮缶詰、たまねぎ、きゅうり	383	14.1	12.4	2.1	
	24	金	麦茶	ごはん、ちくぜんに(じゃが)、きのこスープ(中華)、胡瓜とツナのあえ物、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、ソーせーじろーる	とりむね〔成鶏肉〕、焼き竹輪、ベーコン、まぐる 缶詰、生乳、ヨーグルト、全卵	こめ、じゃがいも、板こんにやく、車糖、植物油、こま、薄力粉、バター	にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、たまねぎ、生しいたけ、きゅうり、バナナ	537	19.9	15.7	2.1	
	25	土	せんべい(15)	こがたばんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0	
	27	月	牛乳100ml	ごはん、えいようきんぴら、じゃがいものみそ汁、キャベツのごま酢あえ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、せんべい(15)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、煮干し	こめ、植物油、車糖、じゃがいも、こま、甘辛せんべい	ごぼう、にんじん、青ピーマン、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	491	14.7	13.2	2.3	
	28	火	麦茶	ごはん、焼うどん(25)、卵スープ、胡瓜のピクルス、オレンジ(40)	牛乳100ml、むしぱんはむとこーんの	ぶたもも、かつお節、全卵、生乳、ハム	こめ、うどん、植物油、でん粉、車糖、薄力粉	キャベツ、にんじん、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、ネーブル、スイートコーン	509	17.8	12.1	2.0	
	29	水	麦茶	ごはん、はんぱーぐ、ミネストローネ、ぶろっこりーのいろどりさらだ、ばなな(1/2)ほん	びすけつと(15)、牛乳100ml	ぶたひき肉、全卵、ベーコン、生乳	こめ、パン粉、植物油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、車糖、マヨネーズ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン 缶詰、バナナ	571	18.2	24.3	1.3	
	30	木	麦茶	ごはん、豆腐なげつと(50)、大根と揚げの味噌汁、胡瓜ともやしのナムル、ばなな(1/2)ほん	麦茶、ふかし芋	豆腐、とりひき肉、プロセスチーズ、全卵、粉乳、煮干し、油揚げ	こめ、パン粉、植物油、車糖、こま、さつまいも	根深ねぎ、にんじん、だいきん、きゅうり、りよくともやし、バナナ	508	17.8	13.2	2.0	
	31	金	牛乳100ml	たまごチャーはん、ごぼうサラダ、キャベツともやしのスープ、ポイルウインナー(20)	クラッカー(15)、麦茶	生乳、全卵、ソーセージ	こめ、植物油、こま、マヨネーズ、クラッカー	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、りよくともやし	466	12.4	17.3	1.4	
									期間平均	505	17.0	15.4	1.9