

予定献立表 (乳児)

令和元年 5月 1日～令和元年 5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]
5	7	火	リンゴジュース	ごはん、変わり麻婆豆腐、かぼちゃのみそ汁、中華つけ、バナナ (1/2本)	牛乳100m1、ラスク	豆腐、とりひき肉、油揚げ、煮干し、生乳	こめ、植物油脂、でん粉、フランスパン、マーガリン、ざらめ糖	りんご 果実飲料、にら、にんにく、にんじん、しょうが、西洋かぼちゃ、根深ねぎ、生しいたけ、きゅうり、バナナ	659	20.8	21.4	3.0
8	水		牛乳100m1	ごはん、かじきのたつた揚げ、中華風にら卵汁、キャベツとわかめのサラダ、グレープフルーツ (50)	ビスケット (15)、牛乳100m1	生乳、まかじき、全卵	こめ、植物油脂、でん粉、薄力粉、車糖	しょうが、にら、キャベツ、きゅうり、湯通し塩蔵わかめ、グレープフルーツ	547	23.4	19.4	1.6
9	木		野菜ジュース	ごはん、スタミナ焼き、レタススープ、小松菜とにんじんのおかかあえ、オレンジ (40)	牛乳100m1、せんべい (15)	ぶたかたロース、ベーコン、かつお節、生乳	こめ、植物油脂	野菜ジュース、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、レタス、えのきたけ、根深ねぎ、こまつな、ネーブル	466	16.8	14.8	1.6
10	金		牛乳100m1	ごはん、肉入り焼きそば (25ピーマン入り)、かんぴょうのかきたま汁、きゅうりのピクルス、ミニトマト (20)、ふりかけ	せんべい (15)、プリン市販	生乳、ぶたもも、全卵	こめ、中華めん、植物油脂、でん粉、車糖	にんじん、青ピーマン、キャベツ、かんぴょう、きゅうり、ミニトマト	562	19.9	16.0	2.3
11	土		せんべい (15)	小型パン♪、牛乳200 (パック)、バナナ	せんべい (15)	生乳	プレミックス粉、車糖、バター	バナナ	519	12.3	11.3	1.0
13	月		牛乳100m1	ごはん、親子煮、キャベツと胡瓜の塩もみ、チンゲン菜のスープ、バナナ (1/2本)	牛乳100m1、せんべい (15)	生乳、とりむね [成鶏肉]、全卵	こめ、車糖、植物油脂	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、チンゲンサイ、バナナ	496	18.2	13.2	1.7
14	火		牛乳100m1	ごはん、角煮 (かじき) 50、けんちん汁、小松菜の和え物、グレープフルーツ (50)	牛乳100m1、ピザトースト (さ)	生乳、まかじき、豆腐、かつお節、ベーコン、プロセスチーズ	こめ、車糖、板こんにやく、さといも、植物油脂、食パン	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、根深ねぎ、こまつな、えのきたけ、グレープフルーツ、たまねぎ、青ピーマン	532	27.4	15.6	2.6
15	水		牛乳100m1	たけのこご飯 (五目)、ふとわかめの味噌汁、鳥のからあげ、スイカ (40)、胡瓜 (25)	牛乳100m1、せんべい (15)	生乳、油揚げ、煮干し、とりもも [若鶏肉]、全卵	こめ、車糖、植物油脂、焼きふ、でん粉	たけのこ、にんじん、生しいたけ、さやえんどう、根深ねぎ、湯通し塩蔵わかめ、しょうが、にんにく、すいか、きゅうり	592	22.4	21.4	2.3
16	木		牛乳100m1	ごはん、きつねうどん (ゆで60)、かぶと胡瓜の塩もみ、厚揚げ煮つけ (30)、オレンジ (40)、ふりかけ	せんべい (15)、オレンジゼリー	生乳、煮干し、油揚げ、なると、生揚げ、ホイップクリーム	こめ、うどん、車糖	にんじん、根深ねぎ、わかめ、かぶ、きゅうり、ネーブル、みかん 果実飲料	501	16.4	12.1	2.4
17	金		牛乳100m1	ごはん、コーンのいそ煮、油揚げと玉葱の味噌汁、キャベツと胡瓜の和風和え、グレープフルーツ (70)	牛乳100m1、蒸しパン	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、全卵	こめ、板こんにやく、車糖、植物油脂、薄力粉、マーガリン	スイートコーン 缶詰、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ、干しぶどう	645	22.2	21.9	2.6
18	土		せんべい (15)	ジャムサンド (食パン)、牛乳200 (パック)、バナナ	せんべい (15)	生乳	食パン	いちご ジャム、バナナ	468	13.6	9.5	1.2
20	月		牛乳100m1	ごはん、サクフライ、玉葱とわかめのかきたま汁、小松菜のゴマ和え、バナナ (1/2本)	牛乳100m1、ラスク、型抜きチーズ (プレーン)	生乳、しろさけ、全卵、煮干し、型抜きチーズ (いちご)	こめ、薄力粉、パン粉、植物油脂、でん粉、ごま、車糖、フランスパン、マーガリン、ざらめ糖	あおりの、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、湯通し塩蔵わかめ、こまつな、バナナ	689	28.1	26.4	2.8
21	火		牛乳100m1	ごはん、スパゲティナポリタン (チーズ無)、チンゲン菜と卵のスープ、胡瓜ともやしのナムル、オレンジ (40)、ふりかけ	ヤクルト、せんべい (15)	生乳、ベーコン、全卵、ヤクルト	こめ、マカロニ・スパゲティ、植物油脂、でん粉、車糖、ごま	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、生しいたけ、きゅうり、りょくともやし、ネーブル	529	14.2	13.3	2.5
22	水		牛乳100m1	ごはん、肉じゃが (豚)、豆腐・えのき・わかめの味噌汁、胡瓜の塩もみ、バナナ (1/2本)	飲むヨーグルト (本)、ウエハース (15)	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油脂、車糖	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、湯通し塩蔵わかめ、えのきたけ、きゅうり、バナナ	531	18.8	11.5	2.0
23	木		牛乳100m1	ごはん、鶏肉のみそ焼、じゃが芋と玉葱の味噌汁、キャベツと人参のお浸し、オレンジ (60)	牛乳100m1、黒糖蒸しパン	生乳、とりもも [成鶏肉]、かつお節	こめ、車糖、じゃがいも、プレミックス粉、黒砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ネーブル	542	25.3	11.8	2.2
24	金		リンゴジュース	ごはん、野菜カレー、切干サラダ、オレンジ (40)、牛乳100m1	ジョアライト、ロールケーキ (40)	ぶたヒレ、生乳、ジョアライト	こめ、じゃがいも、植物油脂、普通はるさめ、車糖	りんご 果実飲料、にんじん、たまねぎ、なす、西洋かぼちゃ、さやいんげん、切干しいんげん、きゅうり、ネーブル	675	17.3	14.6	1.9
25	土			ミニメロンパン、チョコパン、リンゴジュース				りんご 果実飲料	333	7.9	10.4	1.1
27	月		牛乳100m1	ごはん、じゃがいもとベーコンの炒め煮、小松菜の味噌汁、きゅうりのおかか和え、オレンジ (40)	牛乳100m1、ツナパン	生乳、ベーコン、煮干し、油揚げ、削り節、まぐろ缶詰、全卵	こめ、じゃがいも、植物油脂、車糖、プレミックス粉	スイートコーン 缶詰、こまつな、きゅうり、ネーブル、たまねぎ、あおりの	563	18.1	18.8	2.5
28	火		牛乳100m1	ごはん、肉団子の甘辛煮 (45)、キャベツともやしのスープ、マカロニサラダ (マヨドレ)、ミニトマト (20)	野菜ジュース、ピザピチーズ (1ヶ)、ビスケット (15)	生乳、ぶたひき肉、全卵、チーズ (F e)	こめ、パン粉、でん粉、植物油脂、車糖、マカロニ・スパゲティ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくともやし、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ミニトマト、野菜ジュース	670	20.9	27.7	1.8
29	水		リンゴジュース	ごはん、ストロガノフ風 (ポーク)、豆のサラダ、バナナ (1/2本)	ビスケット (10)、ヨーグルト和え (バナナ50)	ぶたかたロース、生乳、ひよこまめ、ヨーグルト	こめ、植物油脂、車糖	りんご 果実飲料、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、スイートコーン 缶詰、バナナ、みかん 缶詰	625	13.6	20.6	1.3
30	木		牛乳100m1	ごはん、ちゃんぽんめん、さつまあげの煮付 (スライス)、オレンジ (40)、ふりかけ、胡瓜 (20)	牛乳100m1、ドーナツ	生乳、ぶたかたロース、焼き竹輪、なると、さつま揚げ	こめ、中華めん、植物油脂、車糖	にんじん、キャベツ、ブラックマッペもやし、スイートコーン 缶詰、たまねぎ、ネーブル、きゅうり	738	24.7	25.7	2.8
31	金		牛乳100m1	ごはん、しししゃもからあげ2本、小松菜のサラダ、えのきのスープ、グレープフルーツ (50)	せんべい (15)、フルーツポンチ (ゼリー)	生乳、からふとししゃも、ベーコン	こめ、植物油脂、でん粉、車糖	こまつな、にんじん、スイートコーン缶詰、レタス、わかめ、えのきたけ、グレープフルーツ、みかん 缶詰、もも缶詰、バナナ、レモン	518	16.9	15.4	1.6
期間平均									564	19.1	16.9	2.0