

予定献立表 (乳児)

平成30年11月 1日～平成30年11月30日分  
給食日数 24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]
11	1	木	牛乳100ml	ごはん,和風スパゲッティ(20),コンソープ(さ),胡瓜(20),グレープフルーツ(50),ふりかけ	牛乳100ml,ラスク	生乳,ベーコン,全卵	こめ,マカロニ・スパゲッティ,植物油,フランスパン,マーガリン,ざらめ糖	にんじん,たまねぎ,青ピーマン,キャベツ,ほんしめじ,にんにく,スイートコーン 缶詰,きゅうり,グレープフルーツ	623	19.2	22.0	2.5
	2	金	牛乳100ml	ごはん,ソースかつ,ふとわかめの味噌汁(たまねぎ),ブロッコリーのおかかあえ,みかん1/2ヶ	牛乳100ml,せんべい(15)	生乳,ぶたもも[中型種肉],煮干し,かつお節	こめ,薄力粉,パン粉,植物油,車糖,焼きふ	たまねぎ,湯通し塩蔵わかめ,ブロッコリー,みかん	574	25.0	16.8	2.4
	5	月	牛乳100ml	ごはん,サケフライ,なるととチンゲン菜のスープ,バナナ(1/2本),青菜とコーンのお浸し	牛乳100ml,ソーセージロール	生乳,しろさけ,全卵,なると,ヨーグルト	こめ,薄力粉,パン粉,植物油,ごま,バター,車糖	あおのり,チンゲンサイ,バナナ,スイートコーン 缶詰,こまつな	655	24.0	23.7	2.3
	6	火	野菜ジュース	ごはん,すきやき(豚),たまねぎとわかめのスープ,きゅうりのピクルス,りんご(50)	牛乳100ml,あんパン	ぶたかたロース[中型種肉],豆腐,全卵,生乳	こめ,しらたき,車糖,植物油	野菜ジュース,はくさい,根深ねぎ,にんじん,えのきたけ,たまねぎ,湯通し塩蔵わかめ,きゅうり,りんご	548	21.6	16.1	2.4
	7	水	牛乳100ml	ごはん,鳥のからあげ(卵無),はんぺんと小松菜のすまし汁,バスタサラダ,グレープフルーツ(50)	ヤクルト,せんべい(15),ビビビチーズ(3ヶ)	生乳,とりもも[若鶏肉],かつお節,全卵,ヤクルト,チーズ(Fe)	こめ,でん粉,植物油,マカロニ・スパゲッティ	しょうが,にんにく,まこんぶ,こまつな,きゅうり,スイートコーン 缶詰,グレープフルーツ	597	22.1	22.4	2.6
	8	木	牛乳100ml	ごはん,おきりこみ,小松菜のお浸し,さつまあげの煮付(スライス),オレンジ(40),ふりかけ	牛乳100ml,一口ドーナツ	生乳,油揚げ,煮干し,かつお節,さつま揚げ,全卵	こめ,うどん,さといも,車糖,薄力粉,植物油	ほんしめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,根深ねぎ,こまつな,ネーブル,干しぶどう	629	20.8	16.2	3.3
	9	金	牛乳100ml	ごはん,糸こんぶの煮物(さ),じゃが芋とわかめの味噌汁,小松菜とにんじんのおかかあえ,オレンジ(35)	牛乳100ml,黒糖蒸しパン	生乳,ぶたかたロース,煮干し,かつお節	こめ,植物油,車糖,じゃがいも,プレミックス粉,黒砂糖	まこんぶ,しょうが,にら,りょくとうもやし,にんじん,湯通し塩蔵わかめ,こまつな,ネーブル	563	19.3	18.1	2.6
	10	土	せんべい(15)	小型パン♪,牛乳200(パック),みかんヶ	せんべい(15)	生乳	プレミックス粉,車糖,バター	バナナ,みかん	471	11.7	11.2	1.0
	12	月	リンゴジュース	ごはん,ししゃもからあげ2本,玉葱と揚げの味噌汁,胡瓜ともやしのナムル,バナナ(1/2本)	牛乳100ml,ピザトースト(さ)	からふとししゃも,煮干し,油揚げ,生乳,ベーコン,プロセスチーズ	こめ,植物油,でん粉,車糖,ごま,食パン	りんご 果実飲料,たまねぎ,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,バナナ,青ピーマン	605	20.8	19.1	2.7
	13	火	牛乳100ml	ごはん,親子うどん(ゆで70),だいこんとしらたきのいため煮,バナナ(1/2本),ふりかけ	牛乳100ml,チョコチップクッキー	生乳,とり手羽[若鶏肉],油揚げ,煮干し,全卵,とりひき肉	こめ,うどん,しらたき,植物油,車糖,薄力粉,バター	にんじん,乾しいたけ,根深ねぎ,だいこん,バナナ	658	21.1	23.0	2.4
	14	水	牛乳100ml	ごはん,白菜のクリーム煮,ソフトさつま揚げ煮,ほうれん草ともやしのごま和え,みかん1/2ヶ	牛乳100ml,クラッカー(15)	生乳,ベーコン,ほたてがし,しばえび,クリーム,さつま揚げ	こめ,植物油,車糖,ごま	はくさい,にんじん,たまねぎ,ほうれん草,りょくとうもやし,みかん	587	23.9	21.4	2.7
	15	木	牛乳100ml	ごはん,変わり麻婆豆腐,トマトと卵のスープ,キャベツと胡瓜の塩もみ,柿(40)	牛乳100ml,せんべい(15)	生乳,豆腐,とりひき肉,全卵	こめ,植物油,でん粉	にら,にんにく,にんじん,しょうが,キャベツ,トマト,きゅうり,かき	528	20.9	18.7	2.4
	16	金	牛乳100ml	ごはん,鶏肉のみそ焼き,中華風に卵汁,春雨とハムの拌三条,バナナ(1/2本)	牛乳100ml,ツナパン,型ぬきチーズ(プレーン)	生乳,とりむね[成鶏肉],全卵,ハム,まぐろ 缶詰,型抜きチーズ(いちご)	こめ,車糖,でん粉,普通はるさめ,植物油,プレミックス粉	にら,きゅうり,バナナ,たまねぎ,あおのり	634	31.2	21.0	2.4
	17	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
	19	月	牛乳100ml	ごはん,鶏肉のオニオントマト揚げ煮,はくさいと人参のおかかあえ,レタススープ,みかん1/2ヶ	牛乳100ml,ふかし芋	生乳,とりむね[若鶏肉],削り節,ベーコン	こめ,でん粉,植物油,さつまいも	たまねぎ,トマト 缶詰,はくさい,にんじん,レタス,えのきたけ,根深ねぎ,みかん	632	22.2	19.2	2.2
	20	火	牛乳100ml	ごはん,サケフライ,じゃがいもサラダ(40),小松菜の味噌汁,りんご(50)	牛乳100ml,チョコパン	生乳,しろさけ,全卵,煮干し,油揚げ	こめ,薄力粉,パン粉,植物油,じゃがいも	あおのり,きゅうり,にんじん,こまつな,りんご	783	26.2	33.6	2.5
	21	水	リンゴジュース	ごはん,キーマカレー,ブロッコリーの彩りサラダ,牛乳100ml,りんご(50)	ジョアライト,ビスケット(15)	とりひき肉,生乳,ジョアライト	こめ,車糖	りんご 果実飲料,トマト 缶詰,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,ブロッコリー,スイートコーン 缶詰,りんご	633	17.8	19.1	1.4
	22	木	牛乳100ml	ごはん,スペイン風オムレツ,白菜と油揚げの味噌汁,切干サラダ,りんご(50)	牛乳100ml,マカロニのあべかわ	生乳,全卵,ベーコン,油揚げ,煮干し,きな粉	こめ,じゃがいも,バター,普通はるさめ,車糖,植物油,マカロニ・スパゲッティ	青ピーマン,たまねぎ,トマト,はくさい,根深ねぎ,にんじん,切干しいたご,きゅうり,りんご	554	20.0	16.4	1.9
	24	土	せんべい(15)	小型パン♪,牛乳200(パック),みかんヶ	せんべい(15)	生乳	プレミックス粉,車糖,バター	バナナ,みかん	471	11.7	11.2	1.0
	26	月	牛乳100ml	ごはん,鶏ちゃんこ(麺入り),ちくわの煮つけ,小松菜のお浸し,バナナ(1/2本)	牛乳100ml,せんべい(15)	生乳,とりもも[若鶏肉],油揚げ,焼き竹輪,かつお節	こめ,板こんにやく,ごま,植物油,中華めん,車糖	だいこん,にんじん,はくさい,根深ねぎ,にんにく,しょうが,こまつな,バナナ	583	22.9	16.2	3.2
	27	火	牛乳100ml	ごはん,かじきのたつた揚げ,豆腐・わかめの味噌汁,小松菜のゴマ和え,柿(40)	牛乳100ml,ドーナツ	生乳,まかじき,豆腐,煮干し	こめ,植物油,でん粉,薄力粉,ごま,車糖	しょうが,湯通し塩蔵わかめ,にんじん,こまつな,かき	637	27.1	23.3	2.3
	28	水	牛乳100ml	ごはん,いりどり,ブロッコリーのおかかあえ,豆腐となめこの味噌汁(わかめ無),みかん1/2ヶ	飲むヨーグルト(本),せんべい(15)	生乳,とりむね[成鶏肉],焼き竹輪,かつお節,豆腐,煮干し,ヨーグルト	こめ,板こんにやく,さといも,車糖,植物油	にんじん,グリーンピース水煮缶詰,ブロッコリー,なめこ,根深ねぎ,みかん	505	22.5	9.1	2.6
	29	木	リンゴジュース	ごはん,えのきたけわかめの味噌汁(鹽),胡瓜(20),バナナ(1/2本),肉じゃが(豚)	ビスケット(15),牛乳100ml	かつお節,ぶたもも,生乳	こめ,じゃがいも,しらたき,植物油,車糖	りんご 果実飲料,えのきたけ,根深ねぎ,湯通し塩蔵わかめ,きゅうり,バナナ,たまねぎ,さやいんげん,にんじん	539	14.0	12.1	1.6
	30	金	野菜ジュース	ごはん,チキンカレー,牛乳100ml,キャベツと胡瓜の和風和え,りんご(50)	プチマーブルケーキ,ジョアライト	とりむね[成鶏肉],生乳,おから,全卵,ジョアライト	こめ,じゃがいも,植物油,バター,車糖,薄力粉	野菜ジュース,にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり,りんご	634	19.2	20.6	1.7
期間平均									590	20.7	18.4	6.5