

予定献立表 (乳児)

令和 2年12月 1日~令和 2年12月31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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	1	火	麦茶	ひじきご飯、さつまいものみそ汁、かぶと胡瓜の塩もみ、お魚かまぼこ	牛乳100m1、チョコパン	油揚げ、だいず水煮缶詰、煮干し、蒸しかまぼこ、生乳	こめ、ざらめ糖、植物油、さつまいも	ひじき、にんじん、乾しいたけ、グリーンピース水煮缶詰、かぶ、きゅうり	461	14.5	14.0	2.2
	2	水	ヤクルト	ごはん、ポークカレー(豆)、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスープ、オレンジ(40)	マカロニのあべかわ、牛乳100m1	ヤクルト、ぶたもも、だいず水煮缶詰、ソーセージ、生乳、きな粉	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ	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	643	20.5	20.9	2.3
	3	木	麦茶	ごはん、炒り豆腐(鶏)、玉葱とわかめのスープ、春雨とハムの拌三条、グレープフルーツ(50)	ヨーグルト、クラッカー(15)	豆腐、とりひき肉、全卵、ハム、ヨーグルト	こめ、植物油、ざらめ糖、普通はるさめ、車糖	にんじん、ごぼう、グリーンピース水煮缶詰、たまねぎ、湯通し塩蔵わかめ、きゅうり、グレープフルーツ	463	17.8	11.6	1.7
	4	金	牛乳100m1	ごはん、じゃがいもとベーコンの炒め煮、豆腐・えのき・わかめの味噌汁、小松菜とにんじんのおかかあえ、バナナ(1/2本)	牛乳100m1、△ジャムパン	生乳、ベーコン、豆腐、煮干し、かつお節	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、食パン	スイートコーン 缶詰、湯通し塩蔵わかめ、えのきたけ、こまつな、にんじん、バナナ、あんず ジャム	658	23.0	15.4	2.8
	5	土		チョコパン、カレーぱん、リンゴジュース		ぶたもも	うどん、植物油	にんじん、たまねぎ、りんご 果実飲料	400	8.3	13.7	1.8
	7	月	牛乳100m1	ごはん、栄養きんぴら、じゃがいものみそ汁、キャベツのごま酢あえ、バナナ(1/2本)	牛乳100m1、せんべい(15)	生乳、ぶたかた、さつまいも、煮干し	こめ、植物油、車糖、じゃがいも、ごま	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	572	18.0	16.9	2.4
	8	火	麦茶	ごはん、肉入り焼きそば(25ピーマン入り)、卵スープ、胡瓜のピクルス、オレンジ(40)	牛乳100m1、蒸しパン(チョコ)	ぶたもも、全卵、生乳	こめ、中華めん、植物油、でん粉、車糖、薄力粉	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	563	17.0	13.4	1.9
	9	水	ヤクルト	ごはん、ミックスオムレツ、キャベツときゅうりのマヨサラダ、大根とベーコンのスープ、グレープフルーツ(50)	牛乳100m1、ビスケット(15)	ヤクルト、全卵、ベーコン、ぶたひき肉、生乳	こめ、植物油	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、根深ねぎ、乾しいたけ、グレープフルーツ	508	14.0	20.4	1.5
	10	木	麦茶	ごはん、豆腐ハンバーグ(50)、大根と揚げの味噌汁、胡瓜ともやしのナムル、バナナ(1/2本)	オレンジゼリー♪、クラッカー(15)	豆腐、とりひき肉、全卵、粉乳、ナチュラルチーズ、煮干し、油揚げ、ホイップクリーム	こめ、パン粉、植物油、車糖、ごま	根深ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りよくともやし、バナナ、みかん 果実飲料	525	19.6	18.3	2.2
	11	金	牛乳100m1	ごはん、鳥のからあげ、チンゲン菜のスープ、かぼちゃのサラダ(マヨドレ)、オレンジ(40)	麦茶、ふかし芋	生乳、全卵、とり手羽[若鶏肉]	こめ、でん粉、植物油、さつまいも	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	564	17.0	14.4	1.7
	12	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
	14	月	牛乳100m1	ごはん、肉団子の甘辛煮(40)、レタススープ、パスタサラダ(マヨドレ)、グレープフルーツ(50)	牛乳100m1、せんべい(15)	生乳、ぶたひき肉、全卵、ベーコン	こめ、パン粉、でん粉、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ	にんじん、たまねぎ、レタス、えのきたけ、根深ねぎ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、グレープフルーツ	677	21.2	27.2	1.8
	15	火	麦茶	ごはん、磯煮、ふとわかめの味噌汁、じゃがいもサラダ(マヨドレ)、バナナ(1/2本)	ラスク(きなこ)、牛乳100m1	だいず、ぶたもも、さつまいも揚げ、煮干し、きな粉、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、焼きふ、ざらめ糖	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、湯通し塩蔵わかめ、きゅうり、バナナ	518	19.2	12.5	2.1
	16	水	ヤクルト	ごはん、野菜カレー(冬)、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスープ、オレンジ(40)	マカロニのあべかわ、牛乳100m1	ヤクルト、ぶたばら、ソーセージ、生乳、きな粉	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ	にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ、こまつな、スイートコーン 缶詰、かぶ、かぶ葉、ネーブル	656	17.9	22.0	2.6
	17	木	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、きのこ汁、中華揚げ、グレープフルーツ(50)	ヨーグルト、クラッカー(15)	豆腐、ぶたひき肉、煮干し、ヨーグルト	こめ、でん粉、車糖、植物油	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、きゅうり、グレープフルーツ	500	19.5	15.1	2.7
	18	金	牛乳100m1	ごはん、肉じゃが(豚)、じゃがいもとにんじんの味噌汁、胡瓜とツナのあえ物、バナナ(1/2本)	牛乳100m1、クリームパン	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干し、まぐろ 缶詰	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油、車糖、ごま	たまねぎ、さいいんげん、にんじん、根深ねぎ、きゅうり、バナナ	775	27.5	25.1	2.5
	19	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
	21	月	牛乳100m1	ケチャップライス、チキンのコンフレック焼き、ブロッコリーとコンのサラダ、オニオンスープ、バナナ(1/2本)	牛乳100m1、せんべい(15)	生乳、ソーセージ、とりむね[若鶏肉]、ナチュラルチーズ	こめ、植物油、コーンフレーク、パン粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、スイートコーン 缶詰、バナナ	614	24.7	20.9	2.6
	22	火	麦茶	ごはん、焼うどん(25)、トマトと卵のスープ、胡瓜の塩もみ、オレンジ(40)	牛乳100m1、黒糖蒸しパン	ぶたもも、かつお節、全卵、生乳	こめ、うどん、植物油、プレミックス粉、黒砂糖	キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、スイートコーン 缶詰、きゅうり、ネーブル	476	15.6	11.0	2.1
	23	水	ヤクルト	ごはん、親子煮、ごぼうサラダ、キャベツとしいんげんのスープ、りんご(50)	牛乳100m1、ビスケット(15)	ヤクルト、とりむね[成鶏肉]、全卵、ベーコン、生乳	こめ、車糖、植物油、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、ごぼう、きゅうり、キャベツ、さいいんげん、りんご	563	16.5	20.7	1.6
	24	木	麦茶	ごはん、豆腐なげつと(50)、ふとわかめの味噌汁、切干サラダ、バナナ(1/2本)	牛乳100m1、お誕生会ケーキ	豆腐、とりひき肉、プロセスチーズ、全卵、粉乳、煮干し、生乳	こめ、パン粉、植物油、焼きふ、普通はるさめ、車糖	根深ねぎ、にんじん、湯通し塩蔵わかめ、切干しいんげん、きゅうり、バナナ	671	23.9	22.4	2.2
	25	金	牛乳100m1	ごはん、油淋鶏、はんぺんと小松菜のすまし汁、きゅうりのおかかあえ、オレンジ(40)	麦茶、塩ゆでじゃが芋(70)	生乳、全卵、とり手羽[若鶏肉]、かつお節、削り節	こめ、でん粉、植物油、じゃがいも	しょうが、にんにく、まこんぶ、こまつな、きゅうり、ネーブル	459	19.6	13.0	2.1
	26	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
	28	月	牛乳100m1	ごはん、肉団子のクリーム煮、レタススープ、マカロニサラダ(マヨドレ)、グレープフルーツ(50)	牛乳100m1、せんべい(15)	生乳、とりひき肉、ベーコン	こめ、バター、マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、レタス、えのきたけ、根深ねぎ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、グレープフルーツ	606	20.0	19.8	2.3
期間平均									560	18.0	16.8	2.0