

予 定 献 立 表 (未満児)

令和 4年 1月 1日～令和 4年 1月31日分

給食日数 23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	4	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100ml、蒸しパン	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	505	16.5	11.6	1.9
	5	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	麦茶、塩ゆでじゃが芋 (70)	ヤクルト、全卵、ベーコン、ぶたひき肉	こめ、植物油、マヨネーズ、じゃがいも	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	385	11.0	13.3	1.3
	6	木	麦茶	ごはん、豆腐ハンバーグ (50)、ふとわかめの味噌汁、切干サラダ、バナナ (1/2本)	ぶどうゼリー、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、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、クラッカー	根深ねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、バナナ、ぶどう 果実飲料	487	18.9	13.9	2.2
	7	金	牛乳100ml	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、ビスケット (15)	生乳、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	480	16.7	17.3	2.0
	8	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	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
	11	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、じゃがいもサラダ (マヨドレ)、△豆腐と大根のみそ汁、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、ラスク (きなこ)	豆腐、ぶたひき肉、煮干し、生乳、きな粉	こめ、でん粉、車糖、植物油、じゃがいも、フレンチドレッシング、ざらめ糖、焼きふ	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、だいこん、さやえんどう、バナナ	537	22.8	18.1	2.7
	12	水	ヤクルト	ごはん、野菜カレー (冬)、コールスープ、小松菜としめじのミルクスープ、オレンジ (40)	牛乳100ml、マカロニのみたらし	ヤクルト、ぶたばら、まこんぶ、生乳、ベーコン	こめ、じゃがいも、植物油、ざらめ糖、マカロニ・スパゲッティ、でん粉	にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ、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	575	15.4	19.5	2.9
	13	木	ヤクルト	ごはん、スパゲテミートソース (22)、胡瓜のピクルス、クラムチャウダー (-)、グレープフルーツ (50)	ヨーグルト、クラッカー (15)	ヤクルト、ぶたひき肉、ナチュラルチーズ、あさり 缶詰、生乳、ベーコン、ヨーグルト	こめ、マカロニ・スパゲッティ、植物油、車糖、じゃがいも、クラッカー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ、グレープフルーツ	586	17.5	13.8	1.9
	14	金	牛乳100ml	ごはん、肉じゃが (豚)、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100ml、ソーセージロール	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干し、湯通し塩蔵わかめ、かつお節、ヨーグルト、全卵	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油、車糖、ごま、薄力粉、バター	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	577	21.5	18.1	2.1
	15	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	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
	17	月	牛乳100ml	ごはん、栄養きんぴら、かぼちゃのみそ汁、キャベツとわかめのサラダ、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、せんべい (15)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、油揚げ、煮干し、湯通し塩蔵わかめ	こめ、植物油、車糖、甘辛せんべい	ごぼう、にんじん、青ピーマン、西洋かぼちゃ、根深ねぎ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	539	18.0	16.3	2.6
	18	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100ml、にんじん蒸しパン	ぶたもも、かつお節、全卵、生乳、プロセスチーズ	こめ、うどん、植物油、プレミックス粉、バター	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	448	16.4	13.7	2.0
	19	水	ヤクルト	ごはん、炒りたまご、ごぼうサラダ、キャベツとしめじのスープ、グレープフルーツ (50)	麦茶、ふかし芋	ヤクルト、全卵、ぶたひき肉、ベーコン	こめ、車糖、植物油、ごま、マヨネーズ、さつまいも	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、スイートコーン 缶詰、ごぼう、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、グレープフルーツ	533	14.3	15.9	1.2
	20	木	麦茶	ごはん、はんぺんフライ、じゃがいもとにんじんの味噌汁、中華づけ、グレープフルーツ (50)	ヨーグルト、クラッカー (15)	はんぺん、全卵、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、じゃがいも、クラッカー	にんじん、根深ねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	559	18.1	19.2	2.7
	21	金	牛乳100ml	ごはん、油淋鶏、なる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、ポテトもち	生乳、全卵、とり手羽 [若鶏肉]、かつお節、なると、削り節、あまのり	こめ、でん粉、植物油、じゃがいも	しょうが、にんにく、こまつな、きゅうり、ネーブル	460	18.3	14.8	2.5
	22	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	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
	24	月	牛乳100ml	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)、グレープフルーツ (50)	牛乳100ml、せんべい (15)	生乳、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、グレープフルーツ	642	22.0	25.0	2.2
	25	火	麦茶	ごはん、変わり麻婆豆腐、豆腐とわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、△ジャムパン	豆腐、とりひき肉、煮干し、湯通し塩蔵わかめ、生乳	こめ、植物油、でん粉、食パン	にら、にんにく、にんじん、しょうが、かぶ、きゅうり、バナナ、あんず ジャム	615	25.9	18.6	2.8
	26	水	ヤクルト	カレーピラフ、小松菜のサラダ、小松菜としめじのミルクスープ、ポイルウインナー (20)、オレンジ (40)	牛乳100ml、ラスク (ココア)	ヤクルト、とりむね [成鶏肉]、ハム、まこんぶ、生乳、ベーコン、ソーセージ	こめ、植物油、バター、車糖、ざらめ糖、焼きふ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、スイートコーン 缶詰、こまつな、ほんしめじ、ネーブル	542	20.7	19.3	2.1
	27	木	麦茶	ごはん、磯煮、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)	お誕生会ケーキ、牛乳100ml	だいた、ぶたもも、さつま揚げ、全卵、湯通し塩蔵わかめ、ハム、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、普通はるさめ、ショートケーキ	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、たまねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	565	18.0	19.1	1.5
	28	金	牛乳100ml	ごはん、筑前煮、きのこスープ (中華)、胡瓜とツナのあえ物、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、1、クリームパン	生乳、とりむね [成鶏肉]、焼き竹輪、ベーコン、まぐろ 缶詰	こめ、さといも、板こんにやく、車糖、植物油、ごま、クリームパン	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	803	25.7	20.1	2.3
	29	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	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
	31	月	牛乳100ml	きんぴらおこわ、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)、ポイルウインナー (20)	牛乳100ml、せんべい (15)	生乳、とりひき肉、煮干し、ソーセージ	こめ、植物油、車糖、じゃがいも、ごま、甘辛せんべい	にんじん、ごぼう、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	572	18.4	17.9	2.5
期間平均									542	17.6	16.1	2.0