

予定献立表 (未満児)

令和 3年12月 1日～令和 3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]
12	1	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サラダ、大根とベーコンのスープ、グレープフルーツ (50)	麦茶、ふかし芋	ヤクルト、全卵、ベーコン、ぶたひき肉	こめ、植物油脂、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、根深ねぎ、にんじん、乾しいたけ、グレープフルーツ	450	11.5	10.2	1.5
	2	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)	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、煮干し、油揚げ	こめ、パン粉、植物油脂、車糖、ごま、クラッカー	根深ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ、ぶどう果実飲料	491	19.3	16.7	2.2
	3	金	牛乳100m1	ごはん、鳥のからあげ、なると小松菜のすまし汁、きゅうりのおかか和え、オレンジ (40)	麦茶、雪だるまのボンテージョ	生乳、全卵、とり手羽 [若鶏肉]、かつお節、なると、削り節、ナチュラルチーズ	こめ、でん粉、植物油脂、プレミックス粉、白玉粉、ミルクチョコレート	しょうが、にんにく、こまつな、きゅうり、ネーブル	479	21.7	14.6	2.6
	4	土		ぶどうジュース、小型パン♪、小型パン		生乳	プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	ぶどう 果実飲料、バナナ	388	10.1	7.1	1.4
	6	月	牛乳100m1	ごはん、肉団子のクリーム煮、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、とりひき肉、ベーコン	こめ、バター、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、甘辛せんべい	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	564	19.6	20.4	2.3
	7	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、じゃがいもとにんじんの味噌汁、中華揚げ、グレープフルーツ (50)	牛乳100m1、ラスク (砂糖)	豆腐、ぶたひき肉、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油脂、じゃがいも、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、グレープフルーツ	520	22.2	18.1	2.4
	8	水	ヤクルト	ごはん、ボークカレー、コールスロー、小松菜としめじのミルクスープ、オレンジ (40)	牛乳100m1、マカロニのあべかわ	ヤクルト、ぶたもも、だいたい水蒸缶詰、まこんぶ、生乳、ベーコン、きな粉	こめ、じゃがいも、植物油脂、マカロニ・スパゲッティ、ざらめ糖	にんじん、たまねぎ、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	590	21.3	20.4	2.5
	9	木	麦茶	ひじきご飯、ふとわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、ボイルウインナー (20)、さつまいものみそ汁、バナナ (1/2本)	ヨーグルト、クラッカー (15)	油揚げ、だいたい水蒸缶詰、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、ソーセージ、ヨーグルト	こめ、ざらめ糖、植物油脂、焼きふ、さつまいも、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、かぶ、きゅうり、バナナ	445	16.0	11.5	2.9
	10	金	牛乳100m1	ごはん、さといものうま煮、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、ぶたもも、さつま揚げ、豆腐、煮干し、湯通し塩蔵わかめ、かつお節	こめ、さといも、車糖、食パン	にんじん、グリーンピース水煮缶詰、えのきたけ、こまつな、バナナ、あんず ジャム	623	26.5	13.4	3.2
	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	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
	13	月	牛乳100m1	ごはん、だいこんきんぴら、キャベツとわかめのサラダ、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、さつま揚げ、湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、植物油脂、車糖、じゃがいも、ごま、甘辛せんべい	にんじん、青ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、バナナ	562	18.9	17.9	2.7
	14	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	ぶたもも、全卵、生乳	こめ、中華めん、植物油脂、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
	15	水	ヤクルト	チキンライス、炒りたまご、ごぼうサラダ、キャベツといんげんのスープ、グレープフルーツ (50)	麦茶、塩ゆでじゃが芋 (70)	ヤクルト、とり手羽 [若鶏肉]、全卵、ぶたひき肉、ベーコン	こめ、植物油脂、車糖、ごま、マヨネーズ、じゃがいも	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	585	21.5	24.6	2.1
	16	木	麦茶	ごはん、△豆腐のまさご揚げ、ふとわかめの味噌汁、切干サラダ、バナナ (1/2本)	クラッカー (15)、オレンジゼリー	豆腐、とりひき肉、しらす干し、全卵、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、ホイップクリーム	こめ、でん粉、植物油脂、焼きふ、普通はるさめ、車糖、クラッカー	にんじん、切干しいたけ、きゅうり、バナナ、みかん 果実飲料	502	17.5	16.2	2.1
	17	金	牛乳100m1	ごはん、鳥からあげカレー風味、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、とりもも [若鶏肉]、全卵	こめ、でん粉、植物油脂、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	482	16.2	17.3	2.0
	18	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
	20	月	牛乳100m1	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き、ほうれん草ともやしのごま和え、白菜と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ (50)	牛乳100m1、せんべい (15)	生乳、しろさけ、ナチュラルチーズ、油揚げ、煮干し	こめ、車糖、マヨネーズ、ごま、甘辛せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、えのきたけ、ほうれん草、りょくとうもやし、はくさい、根深ねぎ、グレープフルーツ	501	24.5	15.0	2.9
	21	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100m1、ツナパン	豆腐、ぶたひき肉、煮干し、生乳、まぐろ 缶詰、全卵、あおのり	こめ、でん粉、車糖、植物油脂、じゃがいも、フレンチドレッシング、プレミックス粉、マヨネーズ	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、たまねぎ	592	21.5	23.3	3.0
	22	水	ヤクルト	ごはん、ハヤシライス (しめじ)、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)	牛乳100m1、ラスク (ココア)	ヤクルト、ぶたかたロース、ソーセージ、生乳	こめ、植物油脂、車糖、ざらめ糖、焼きふ	たまねぎ、にんにく、グリーンピース水煮缶詰、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、スイートコーン 缶詰、かぶ、かぶ菜、ネーブル	570	19.7	20.3	2.5
	23	木	麦茶	ごはん、磯煮、玉葱とわかめのスープ、春雨とハムの拌三菜、グレープフルーツ (50)	ショートケーキ♪、牛乳100m1	だいたい、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、植物油脂、車糖、普通はるさめ、中力粉、バター	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、いちご	597	19.4	12.2	1.5
	24	金	牛乳100m1	ごはん、肉じゃが (豚)、きのこスープ (中華)、胡瓜とツナのおかか、バナナ (1/2本)	牛乳100m1、クリームパン	生乳、ぶたもも、ベーコン、まぐろ 缶詰	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油脂、車糖、ごま、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、ほんしめじ、生しいたけ、きゅうり、バナナ	665	22.5	19.9	1.9
	25	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
	27	月	牛乳100m1	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100m1、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、植物油脂、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
	28	火	麦茶	ごはん、和風スパゲッティ (22)、トマトと卵のスープ、胡瓜の塩もみ、オレンジ (40)	麦茶、黒むしパン	ベーコン、全卵、生乳	こめ、マカロニ・スパゲッティ、植物油脂、薄力粉、車糖、黒砂糖	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、トマト、スイートコーン 缶詰、きゅうり、ネーブル	467	12.4	8.5	1.8
期間平均									527	18.1	15.4	2.1