



## 1月 予定献立表（普通食・完了食）



日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質			昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				1・2歳	3～5歳		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
5月	牛乳	ハンバーグ 花野菜サラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	499 kcal 30 g 14 g	639 kcal 38 g 18 g		牛肉・豚肉・鶏肉・乳・大豆・牛乳 チーズ わかめ	小麦粉・パン粉 コーン・ゼリー 米・麩・せんべい	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー
6月	牛乳	肉豆腐 わかめのナムル・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 青のりポテト	563 kcal 34 g 10 g	721 kcal 44 g 13 g		豚肉・豆腐・牛乳 わかめ・青のり	ごま油・じゃがいも 米	長ネギ・しめじ・白菜 胡瓜・人参・ミニトマト 玉葱・なめこ
7月	牛乳	鶏肉の照り焼き にんじんのツナマヨ和え・バナナ ごはん・スープ	牛乳 りんごパン	490 kcal 21 g 9 g	627 kcal 27 g 12 g		鶏肉・牛乳 ツナ	ごま・ホットケーキミックス 米・コーン	人参・もやし・バナナ・りんごジャム えのき
8月	牛乳	和風ツナパスタ キャベツサラダ スープ・黄桃缶	麦茶 わかめおにぎり	489 kcal 15 g 12 g	626 kcal 19 g 15 g		ツナ わかめ	スパゲティ コーン・ごま・米	玉葱・しめじ・にんにく 胡瓜・キャベツ・人参 えのき・大根・黄桃缶
9月	牛乳	ビビンバ丼 さつまいもの甘煮 スープ・ミニゼリー	牛乳 きな粉サンド	551 kcal 20 g 18 g	705 kcal 26 g 23 g		豚肉・牛乳 きな粉 わかめ	コーン・ごま油 さつまいも・食パン・マーガリン ゼリー	人参・もやし・ほうれん草・にんにく 長ねぎ
10月	牛乳	さばの生姜焼き もやしとコーンのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 カスタードプリン ウエハース	553 kcal 16 g 23 g	708 kcal 20 g 29 g		さば・牛乳 卵・乳・大豆・生クリーム	コーン 米・ウエハース	生姜 もやし・胡瓜 南瓜・玉葱
13月 乾物の戻し	牛乳	さけの塩焼き もやしと青菜の磯和え・みかん缶 ごはん・みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	427 kcal 17 g 11 g	547 kcal 22 g 14 g		さけ のり・ヨーグルト わかめ	米・せんべい	生姜 もやし・小松菜・みかん缶・黄桃缶 人参
14月	牛乳	肉じゃが ブロッコリーのごまナムル・パイン缶 ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	465 kcal 21 g 11 g	595 kcal 27 g 14 g		豚肉・牛乳 きな粉	じゃがいも ごま・ごま油・マカロニ 米	玉葱・人参 ブロッコリー・パイン缶 なめこ・長ネギ
15月	牛乳	クリームシチュー ほうれん草ときのこのソテー・にんじんの甘煮 食パン	麦茶 ひじきおにぎり	413 kcal 16 g 13 g	529 kcal 20 g 17 g		鶏肉・牛乳 ベーコン・ひじき	シチュールウ・じゃがいも コーン・米 食パン	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ほうれん草・もやし・しめじ・人参・しいたけ
16月	牛乳	鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ・さつまいものコロコロ煮 ごはん・すまし汁	牛乳 バナナココアケーキ	524 kcal 18 g 18 g	671 kcal 23 g 23 g		鶏肉・チーズ・牛乳 純ココア・牛乳	さつまいも・ホットケーキミックス 米	キャベツ・人参・胡瓜・バナナ 人参・玉葱
17月	牛乳	鶏肉の混ぜごはん わかめサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 ビスコ ゼリー	501 kcal 13 g 13 g	641 kcal 17 g 17 g		鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ	米 コーン・ビスコ 里芋・ゼリー	しいたけ・人参・長ネギ もやし 玉葱・オレンジ
19月	牛乳	タラのマヨチー焼き 切干大根煮・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 青のりラスク	395 kcal 16 g 8 g	506 kcal 20 g 10 g		タラ・チーズ・牛乳 竹輪・青のり	麩 米	切干大根・人参・しいたけ・胡瓜 玉葱・南瓜
20月 伝統料理	牛乳	ボークチャップ キャベツともやしのサラダ・ブロッコリー ごはん・スープ	麦茶 ゼリーフライ (伝統料理)	522 kcal 15 g 26 g	668 kcal 19 g 33 g		豚肉 ツナ・おから	じゃがいも 米・コーン	玉葱・人参 キャベツ・もやし・ブロッコリー・人参・玉葱 小松菜
21月	牛乳	五目あんかけ焼きそば 大根のごま和え スープ・黄桃缶	麦茶 おかかチーズおにぎり	593 kcal 15 g 22 g	759 kcal 19 g 28 g		豚肉 チーズ・鰹節	焼きそば麺・コーン ごま・米 コーン	玉葱・人参・白菜・しいたけ 大根・胡瓜 長ネギ・黄桃缶
22月	牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のマヨネーズ和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 スイートポテト	474 kcal 15 g 14 g	607 kcal 19 g 18 g		豆腐・豚肉・牛乳 竹輪・牛乳 わかめ	ごま油 さつまいも・バター 米	生姜・人参・玉葱・しいたけ ほうれん草・人参・ミニトマト 大根
23月 誕生日献立	牛乳	雪ウサギカレー キャベツとしらすのサラダ ミニゼリー	牛乳 たい焼き	563 kcal 20 g 19 g	721 kcal 26 g 24 g		のり・鶏肉・牛乳 しらす・大豆・小豆	米・じゃがいも・カレールウ ごま・小麦 ゼリー	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜
24月	牛乳	豚丼 切干の中華風サラダ みそ汁・パイン缶	牛乳 チーズ せんべい	477 kcal 22 g 15 g	611 kcal 28 g 19 g		豚肉・牛乳 わかめ・チーズ 豆腐	米 ごま油 せんべい	玉葱 切干大根・胡瓜 もやし・パイン缶
26月	牛乳	鮭のきのこあんかけ 野菜の塩昆布和え・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	521 kcal 23 g 16 g	667 kcal 29 g 20 g		鮭・牛乳 塩昆布・チーズ	ごま油 米・麩・コーンフレーク	しめじ・えのき 胡瓜・キャベツ・バナナ 玉葱
27月	牛乳	酢豚 マカロニサラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 お麩きな粉	592 kcal 21 g 27 g	758 kcal 27 g 35 g		豚肉・牛乳 きな粉 豆腐	マカロニ・麩 米	玉葱・人参・ピーマン・パプリカ 胡瓜・人参・ブロッコリー えのき
28月	牛乳	豚汁うどん ほうれん草のチーズ和え りんご	麦茶 さつまいもおにぎり	398 kcal 18 g 4 g	509 kcal 23 g 5 g		豚肉 竹輪・チーズ	うどん・里芋 ごま油・さつまいも・米・ごま	人参・大根・ごぼう ほうれん草 りんご
29月	牛乳	ホイコーロー 大根とりのりサラダ ごはん・スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	544 kcal 17 g 23 g	696 kcal 22 g 29 g		豚肉・牛乳 のり・ヨーグルト 豆腐	ホットケーキミックス 米	玉葱・キャベツ・しいたけ・ピーマン 大根・人参・胡瓜 長ネギ
30月	牛乳	鶏肉のネギソース 春雨サラダ・みかん缶 ごはん・みそ汁	麦茶 フルーチェ ウエハース	485 kcal 14 g 15 g	621 kcal 18 g 19 g		鶏肉 牛乳・フルーチェ	小麦粉 春雨・ごま 米・ウエハース	長ネギ・玉葱 胡瓜・人参・みかん缶 白菜・大根
31月	牛乳	にゅうめん 鶏肉と大根の煮付 バナナ	牛乳 バームクーヘン	444 kcal 23 g 21 g	568 kcal 29 g 27 g		油揚げ・わかめ・牛乳 鶏肉・竹輪	そうめん バームクーヘン(卵)	人参・長ネギ 大根・人参 バナナ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実 際	499kcal	19g	16g	226mg	2.1mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実 際	190 μg	0.25 mg	0.32 mg	18mg	1.2 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実 際	639kcal	24 g	20g	268mg	2.1mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	225 μg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実 際	230μg	0.32mg	0.40mg	21 mg	1.5 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますので確かめ下さい