

# 2020年 1 1月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日月 16日月	牛乳菓子	ごはん	カレイの変わり西京焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのスープ	牛乳 大学芋	カレイ 牛乳 味噌 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 水あめ ごま	ひじき えのき 人参 ほうれん草 れんこん わかめ	534kcal 20.9 脂: 17.3g 塩: 1.7g
4日水 17日火	牛乳菓子	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳菓子	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ	米 しらたき 砂糖 油	玉ねぎ フロccoli 人参 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ 万能ねぎ	535kcal 18.3g 脂: 17.3g 塩: 1.2g
5日木 18日水	牛乳菓子	醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込み稲荷	豚肉 ささみ 牛乳 油揚げ	中華めん 米 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ	もやし きゃべつ 玉ねぎ フルーツ 人参 チンゲンサイ	497kcal 18.5g 脂: 16.2g 塩: 1.4g
6日金 19日木	牛乳菓子	ごはん	おからバーグ 大根の磯和え 野菜の味噌汁	牛乳菓子	豚肉 味噌 おから 牛乳 卵 チーズ	米 油 ごま油	玉ねぎ きゃべつ 人参 もやし きゅうり 青のり 大根	462kcal 17.7g 脂: 18.1g 塩: 1.5g
7日土 21日土	牛乳菓子	肉うどん	生揚げのきのこあんかけ バナナ	牛乳菓子	生揚げ 豚肉 牛乳	うどん 片栗粉	長ねぎ バナナ しめじ 万能ねぎ えのき 小松菜	407kcal 17.5g 脂: 15.8g 塩: 2.4g
9日月 20日金	牛乳菓子	ごはん	チキンカツ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 チーズトースト	鶏肉 チーズ 大豆 豆腐 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 ごま パン粉 マヨネーズ 油 砂糖	きゅうり えのき 人参 わかめ 長ねぎ 白菜	606kcal 26.6g 脂: 21.7g 塩: 1.9g
10日火 25日水	牛乳菓子	ごはん	菊花しゅうまい 野菜とハムの和え物 油揚げの味噌汁	牛乳菓子	豚肉 牛乳 ハム 油揚げ 味噌	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ えのき もやし きゅうり 人参	480kcal 18.9g 脂: 17.9g 塩: 1.4g
11日水 24日火	牛乳菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 切干大根のサラダ パンプキンスープ	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ かぼちゃ 切干大根 きゅうり 人参	573kcal 21.9g 脂: 18.5g 塩: 1.3g
12日木 27日金	牛乳菓子	ごはん	きのこカレー ブロッコリーと卵のサラダ ゼリー	牛乳菓子	鶏肉 卵 牛乳	米 ゼリー じゃが芋 油 マヨネーズ	しめじ りんご まいだけ フロccoli 玉ねぎ コーン 人参	530kcal 18.9g 脂: 19.5g 塩: 1.8g
13日金 30日月	ヨーグルト	ごはん	かじきの酢味噌かけ きゃべつのごまマヨ けんちん汁	牛乳 ホットケーキ	かじき 豆腐 味噌 かつお節 鶏肉 牛乳・卵 さつま揚げ ヨーグルト	米 ごま油 薄力粉 ごま 上新粉 マヨネーズ こんにゃく 里芋	きゃべつ ごぼう もやし 長ねぎ 人参 大根	619kcal 27.7g 脂: 23.1g 塩: 1.7g
14日土 28日土	牛乳菓子	豚丼	野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳菓子	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 わかめ きゃべつ バナナ 人参	509kcal 18.4g 脂: 21.6g 塩: 1.7g
26日木 	ヨーグルト	ケチャップライス	ポテトオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	ベーコン 牛乳 卵 かにかま ヨーグルト	米 H/M バター 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ケチャップ きゅうり ピーマン フロccoli きゃべつ コーン	480kcal 17.2g 脂: 17.2g 塩: 2.2g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
519kcal	20.1g	18.7g	1.7g

## 2020年 11月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日月 16日月	ごはん	カレイの変わり西京焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのスープ	牛乳 大学芋	カレイ 牛乳 味噌 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 さつまい マヨネーズ 水あめ ごま	ひじき えのき 人参 ほうれん草 れんこん わかめ	588kcal 23.1g 脂: 17.4g 塩: 2.1g
4日水 17日火	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ	米 しらたき 砂糖 油	玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ 万能ねぎ	586kcal 20.1g 脂: 17.1g 塩: 1.4g
5日木 18日水	醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込み稲荷	豚肉 ささみ 牛乳 油揚げ	中華めん 米 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ	もやし きゃべつ 玉ねぎ フルーツ 人参 チンゲンサイ	547kcal 20.4g 脂: 17.4g 塩: 1.7g
6日金 19日木	ごはん	おからバーグ 大根の磯和え 野菜の味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 味噌 おから 牛乳 卵 チーズ	米 油 ごま油	玉ねぎ きゃべつ 人参 もやし きゅうり 青のり 大根	505kcal 19.6g 脂: 19.6g 塩: 1.8g
7日土 21日土	肉うどん	生揚げのきのこあんかけ バナナ	牛乳 菓子	生揚げ 豚肉 牛乳	うどん 片栗粉	長ねぎ パナナ しめじ 万能ねぎ えのき 小松菜	438kcal 19.4g 脂: 16.0g 塩: 2.9g
9日月 20日金	ごはん	チキンカツ さつまいとお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 チーズトースト	鶏肉 チーズ 大豆 豆腐 牛乳	米 さつまい 薄力粉 ごま パン粉 マヨネーズ 油 砂糖	きゅうり えのき 人参 わかめ 長ねぎ 白菜	684kcal 30.7g 脂: 23.8g 塩: 2.5g
10日火 25日水	ごはん	菊花しゅうまい 野菜とハムの和え物 油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 ハム 油揚げ 味噌	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ えのき もやし きゅうり 人参	524kcal 20.8g 脂: 18.8g 塩: 1.8g
11日水 24日火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 切干大根のサラダ パンブキンスープ	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ かぼちゃ 切干大根 きゅうり 人参 もやし	642kcal 24.7g 脂: 20.2g 塩: 1.7g
12日木 27日金	ごはん	きのこカレー ブロッコリーと卵のサラダ ゼリー	牛乳 菓子	鶏肉 卵 牛乳	米 ゼリー じゃが芋 油 マヨネーズ	しめじ りんご まいたけ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参	578kcal 20.8g 脂: 21.4g 塩: 2.2g
13日金 30日月	ごはん	かじきの酢味噌かけ きゃべつのごまマヨ けんちん汁	牛乳 ホットケーキ	かじき 豆腐 味噌 かつお節 鶏肉 牛乳・卵 さつまい 揚げ ヨーグルト	米 ごま油 薄力粉 ごま 上新粉 マヨネーズ こんにゃく 里芋	きゃべつ ごぼう もやし 長ねぎ 人参 大根	704kcal 31.9g 脂: 25.0g 塩: 2.1g
14日土 28日土	豚丼	野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 わかめ きゃべつ パナナ 人参	551kcal 20.1g 脂: 22.1g 塩: 2.1g
26日木 	ケチャップライス	ポテトオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	ベーコン 牛乳 卵 かにかま ヨーグルト	米 H/M バター 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ケチャップ きゅうり ピーマン ブロッコリー きゃべつ コーン	555kcal 18.7g 脂: 19.5g 塩: 2.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
575kcal	22.5g	19.9g	2.1g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
2 日 月 16 日 月	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん カレイの照り焼 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのスープ	ごはん カレイの変わり西京焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのスープ
	午後食			お茶・さつま芋かゆ	牛乳・大学芋
	食材			かれい・味噌・油揚げ・豆腐・牛乳 米・ごま・さつま芋 ひじき・人参・れんこん・わかめ・えのき・ほうれん草	かれい・味噌・油揚げ・豆腐・牛乳 米・マヨネーズ・ごま・さつま芋・水あめ ひじき・人参・れんこん・わかめ・えのき・ほうれん草
4 日 水 17 日 火	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食			お茶・ゆかりがゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 米・砂糖・油・玉ねぎ・人参 白菜・長葱・ブロッコリー・もやし・しめじ・万能ねぎ	豚肉・豆腐・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 米・しらたき・砂糖・油・玉ねぎ・人参 白菜・長葱・ブロッコリー・もやし・しめじ・万能ねぎ
5 日 木 18 日 水	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			煮込みうどん きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	醤油ラーメン きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ
	午後食			お茶・混ぜ込みがゆ	牛乳・混ぜ込み稲荷
	食材			豚肉・ささみ・牛乳・油揚げ・うどん 米・ごま・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ	豚肉・ささみ・牛乳・油揚げ・中華めん・ごま油 マヨネーズ・米・ごま・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ
6 日 金 19 日 木	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん おからバーグ 大根の磯和え 野菜の味噌汁	ごはん おからバーグ 大根の磯和え 野菜の味噌汁
	午後食			お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・おから・チーズ・味噌・牛乳 米・玉ねぎ・人参・きゅうり 大根・青のり・きゃべつ・もやし	豚肉・おから・卵・チーズ・味噌・牛乳 米・ごま油・玉ねぎ・人参・きゅうり 大根・青のり・きゃべつ・もやし
7 日 土 21 日 土	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			肉うどん 豆腐のきのこあんかけ バナナ	肉うどん 生揚げのきのこあんかけ バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・牛乳・うどん・片栗粉 小松菜・長葱・しめじ・えのき・万能ねぎ バナナ	豚肉・生揚げ・牛乳・うどん・片栗粉 小松菜・長葱・しめじ・えのき・万能ねぎ バナナ
9 日 月 20 日 金	午前食			お茶	牛乳・菓子
	昼食 			やわらかごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	ごはん チキンカツ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ
	午後食			お茶・チーズパンがゆ	牛乳・チーズトースト
	食材			鶏肉・大豆・豆腐・牛乳・チーズ・米・食パン さつま芋・ごま きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ・長葱	鶏肉・大豆・豆腐・牛乳・チーズ・米・食パン 薄力粉・パン粉・さつま芋・ごま・マヨネーズ・バター きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ・長葱

