

2021年 1月 給食献立表

(乳児)

	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
4日月 18日月	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 パイン缶入りきんとん	鶏肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 麩 油 さつま芋 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご バイン缶 切干大根	502kcal たんぱく質 脂質: 15.8g 食塩: 1.9g
5日火 19日火	牛乳 チーズ	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリー コーンと野菜のスープ	牛乳 クラッカージャムサンド	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ じゃが芋 クラッカー 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参 トマト缶 ブロッコリー クチャップ コーン いちごジャム	479kcal たんぱく質 脂質: 17.7g 食塩: 1.6g
6日水 20日水	牛乳 菓子	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 里芋	きゃべつ 大根 ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ のり	580kcal たんぱく質 脂質: 20.3g 食塩: 1.1g
7日木 21日木	牛乳 菓子	タンメン	白菜のドレッシング和え 季節のフルーツ	牛乳 ⑦七草がゆ風 ⑳青菜おにぎり	豚肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 米	きゃべつ きくらげ もやし 白菜・フルーツ 長ねぎ きゅうり 人参・かぶ 大根・小松菜	410kcal たんぱく質 脂質: 10.8g 食塩: 1.0g
8日金 22日金	ヨーグルト	ごはん	チキンハーブ焼き 3色ソテー なめこの味噌汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 ココア 米粉 片栗粉	ブロッコリー 大根 人参 水菜 コーン なめこ	458kcal たんぱく質 脂質: 16.1g 食塩: 1.1g
9日土 23日土	牛乳 菓子	中華丼	かぼちゃ煮 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 ほうれん草 人参 バナナ 玉ねぎ かぼちゃ	506kcal たんぱく質 脂質: 16.2g 食塩: 1.3g
12日火 25日月	牛乳 菓子	ごはん	かじきのフライ ほうれん草とコーンのソテー さつまいもポターシュ	牛乳 きなこ蒸しパン	かじき スキムミルク 牛乳 きな粉	米 さつま芋 薄力粉 H/M パン粉 油	ケチャップ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン	591kcal たんぱく質 脂質: 20.1g 食塩: 1.3g
13日水 26日火	牛乳 チーズ	ごはん	豆腐入りのしどり きゃべつの甘酢漬け のっぺい汁	牛乳 シュガートースト	鶏肉 牛乳 豆腐 チーズ 卵 味噌	米 こんにゃく パン粉 片栗粉 砂糖 食パン 里芋 バター	あおのり ごぼう きゃべつ 人参 大根	510kcal たんぱく質 脂質: 17.2g 食塩: 2.2g
14日木 27日水	牛乳 菓子	けんちんうどん	卵の中華風炒め ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 牛乳 油揚げ 卵 かにかま	うどん ゼリー ごま油 米 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう わかめ 玉ねぎ	500kcal たんぱく質 脂質: 16.3g 食塩: 2.2g
15日金 29日金	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき もやし 人参 玉ねぎ ごぼう きゃべつ	472kcal たんぱく質 脂質: 16.1g 食塩: 1.6g
16日土 30日土	牛乳 菓子	そばろ丼	ほうれん草のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 万能ねぎ もやし バナナ 人参 玉ねぎ	495kcal たんぱく質 脂質: 15.1g 食塩: 1.8g
28日木 	牛乳 菓子	ごはん	ポテトコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉 卵 かにかま 生クリーム 牛乳 チーズ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 きゃべつ レモン汁 人参	612kcal たんぱく質 脂質: 26.1g 食塩: 1.7g

⇒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
510kcal	19.0g	17.3g	1.6g

2021年 1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
4日 月 18日 月	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 パイン缶入りきんとん	豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 麩 油 さつま芋 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご パイン缶 切干大根	551kcal 15.3g 脂: 16.3g 塩: 2.3g
5日 火 19日 火	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリー コーンと野菜のスープ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ じゃが芋 クラッカー 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参 トマト缶 ブロッコリー ケチャップ コーン いちごジャム	506kcal 18.8g 脂: 16.0g 塩: 1.5g
6日 水 20日 水	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 里芋 米粉	じゃべつ 大根 ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ のり	643kcal 24.1g 脂: 20.9g 塩: 1.4g
7日 木 21日 木	タンメン	白菜のドレッシング和え 季節のフルーツ	牛乳 ⑦七草がゆ風 ⑳青菜おにぎり	豚肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 米	じゃべつ きくらげ もやし 白菜・フルーツ 長ねぎ きゅうり 人参・かぶ 大根・小松菜	439kcal 14.6g 脂: 10.6g 塩: 1.1g
8日 金 22日 金	ごはん	チキンハーブ焼き 3色ソテー なめこの味噌汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 油	ブロッコリー 大根 人参 水菜 コーン なめこ	529kcal 21.3g 脂: 18.1g 塩: 1.2g
9日 土 23日 土	中華丼	かぼちゃ煮 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 ほうれん草 人参 バナナ 玉ねぎ かぼちゃ	549kcal 17.7g 脂: 15.4g 塩: 1.5g
12日 火 25日 月	ごはん	かじきのフライ ほうれん草とコーンのソテー さつまいもポタージュ	牛乳 きなこ蒸しパン	かじき スキムミルク 牛乳 きな粉	米 さつま芋 薄力粉 H/M パン粉 油	ケチャップ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン	668kcal 25.8g 脂: 21.2g 塩: 1.6g
13日 水 26日 火	ごはん	豆腐入りのしどり じゃべつの甘酢漬け のっぺい汁	牛乳 シュガートースト	鶏肉 牛乳 豆腐 チーズ 卵 味噌	米 こんにゃく パン粉 片栗粉 砂糖 食パン 里芋 バター	あおりの ごぼう じゃべつ 人参 大根	544kcal 20.5g 脂: 15.4g 塩: 2.4g
14日 木 27日 水	けんちんうどん	卵の中華風炒め ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 牛乳 油揚げ 卵 かにかま	うどん ゼリー ごま油 米 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう わかめ 玉ねぎ	543kcal 21.1g 脂: 16.9g 塩: 2.7g
15日 金 29日 金	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき もやし 人参 玉ねぎ ごぼう じゃべつ	508kcal 25.8g 脂: 15.6g 塩: 1.9g
16日 土 30日 土	そぼろ丼	ほうれん草のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 万能ねぎ もやし バナナ 人参 玉ねぎ	540kcal 21.7g 脂: 15.9g 塩: 2.2g
28日 木 	ごはん	ポテトコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉 卵 かにかま 生クリーム 牛乳 チーズ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 じゃべつ レモン汁 人参	691kcal 20.4g 脂: 29.8g 塩: 2.0g

⇒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
559kcal	20.6g	17.7g	1.8g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
4日 月 18日 月	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん チキンカレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・パイン缶入りきんとん
	食材				鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・お麩・さつま芋 人参・玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり わかめ・パイン缶・ごま油
5日 火 19日 火	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				ごはん ポークビーンズ ブロッコリー コーンと野菜のスープ
	午後食				牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材				豚肉・大豆・牛乳・チーズ・米・じゃが芋・マヨネーズ 玉ねぎ・にんじん・トマト缶・ブロッコリー・コーン ほうれん草・クラッカー・いちごジャム
6日 水 20日 水	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ゆかりごはん ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ぶり・油揚げ・味噌・牛乳・米・里芋 きゃべつ・ほうれん草・もやし・のり 大根・人参・長ねぎ
7日 木 21日 木	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				タンメン 白菜のドレッシング和え 季節のフルーツ
	午後食				牛乳・⑦七草がゆ風⑧青菜おにぎり
	食材				豚肉・牛乳・中華めん・米・きゃべつ もやし・長ねぎ・きくらげ・白菜・きゅうり 果物・大根・小松菜・かぶ
8日 金 22日 金	午前食				ヨーグルト
	昼食 				ごはん チキンハーブ焼き 3色ソテー なめこの味噌汁
	午後食				牛乳・米粉と豆腐のブラウニー
	食材				鶏肉・味噌・ヨーグルト・牛乳・豆腐・米・米粉 片栗粉・ブロッコリー・人参・コーン・なめこ 大根・水菜
9日 土 23日 土	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				中華丼 かぼちゃ煮 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・かまぼこ・豆腐・牛乳・米・ごま油 白菜・人参・玉ねぎかぼちゃ・ほうれん草・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 火 25日 月	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん かじきのフライ ほうれん草とコーンのソテー さつまいもポターージュ
	午後食				牛乳・きなこ蒸しパン
	食材				かじき・スキムミルク・牛乳・きな粉・米・薄力粉 パン粉・さつまいも・H/M・クチャップ ほうれん草・人参・コーン・玉ねぎ
13日 水 26日 火	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				ごはん 豆腐入りのしどり きゃべつの甘酢漬け のっぺい汁
	午後食				牛乳・シュガートースト
	食材				鶏肉・豆腐・卵・味噌・牛乳・チーズ・米・パン粉 里芋・こんにゃく・食パン・バター・青のり きゃべつ・人参・大根・ごぼう
14日 木 27日 水	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				けんちんうどん 卵の中華風炒め ゼリー
	午後食				牛乳・おにぎり
	食材				豚肉・油揚げ・卵・かにかま・牛乳・うどん・米 ごま油・ゼリー・人参・大根・ごぼう・玉ねぎ たけのこ・長ねぎ・わかめ
15日 金 29日 金	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 マヨネーズ・ひじき・人参・ごぼう・きゃべつ たまねぎ・もやし
16日 土 30日 土	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				そばろ丼 ほうれん草のナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・卵・味噌・牛乳・米・ごま油・ごま じゃが芋・ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・万能ねぎ・バナナ
28日 木	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん ポテトコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・チーズケーキ
	食材				豚肉・かにかま・牛乳・クリームチーズ・カテージチーズ・卵 生クリーム・米・じゃが芋・薄力粉・パン粉・玉ねぎ きゃべつ・人参・きゅうり・ほうれん草・レモン

