

2021年 2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
1日月 15日月	牛乳 菓子	にんじんごはん	豆腐グラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ バター じゃが芋 薄力粉 クラッカー	人参 きゃべつ 玉ねぎ いちごジャム コーン ブロッコリー	525kcal 16.7g 脂: 20.9g 塩: 1.6g
2日火 	牛乳 チーズ	鬼の顔ごはん	鶏肉の照り焼き 青菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 鬼まんじゅう	グリーンピース 卵 鶏肉 牛乳 かつお節 チーズ 豆腐	米 さつまい 油 砂糖 H/M	玉ねぎ もやし ケチャップ 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ	492kcal 22.9g 脂: 18.3g 塩: 1.5g
3日水 16日火	牛乳 菓子	ほうとううどん	つくねバーグ 季節のフルーツ	牛乳 炊き込みにぎり	味噌 鶏肉 牛乳	うどん 米 片栗粉 油 砂糖	かぼちゃ れんこん 玉ねぎ フルーツ 人参 ごぼう	482kcal 19.0g 脂: 14.7g 塩: 2.6g
4日木 17日水	牛乳 菓子	ごはん	揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	サバ 牛乳 卵 油揚げ 味噌	米 里芋 片栗粉 油 砂糖	ほうれん草 だいこん 人参 長ねぎ	485kcal 19.0g 脂: 17.9g 塩: 1.5g
5日金 18日木	ヨーグルト	ごはん	冬野菜カレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 ごま油 じゃが芋 マカロニ 油 砂糖	れんこん 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご 水菜	474kcal 16.3g 脂: 13.7g 塩: 2.0g
6日土 20日土	牛乳 菓子	豚丼	白菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ わかめ 人参 バナナ 白菜 きゅうり	473kcal 17.4g 脂: 16.7g 塩: 1.3g
8日月 19日金	牛乳 菓子	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き おから煮 貝たくさん味噌汁	牛乳 小魚 菓子	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 おから 煮干し 豆腐	米 マヨネーズ 油 砂糖	長ねぎ ピーナッツ 人参 大根 わかめ	480kcal 22.8g 脂: 18.2g 塩: 1.4g
9日火 22日月	牛乳 菓子	ミートパスタ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 チーズトースト	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スバグティ 食パン 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゃべつ ピーマン コーン トマト缶 ほうれん草	539kcal 23.0g 脂: 21.1g 塩: 2.6g
10日水 24日水 	牛乳 チーズ	ごはん	ずき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 ⑩非常食菓子 ⑳菓子	豚肉 牛乳 豆腐 チーズ 油揚げ 味噌	米 しらす 砂糖 油	玉ねぎ フロccoli 人参 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ 水菜	545kcal 20.3g 脂: 18.6g 塩: 1.6g
12日金 26日金	牛乳 菓子	ごはん	はんぺんのチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち	はんぺん 牛乳 チーズ 豆乳 卵 きな粉 ハム	米 じゃが芋 薄力粉 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 片栗粉	人参 ほうれん草 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ	581kcal 19.1g 脂: 23.2g 塩: 1.8g
13日土 27日土	牛乳 菓子	麻婆豆腐丼	粉ふき芋 青菜とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	きゃべつ えのき 人参 バナナ 長ねぎ 小松菜	466kcal 16.1g 脂: 15.4g 塩: 1.2g
25日木 	牛乳 菓子	ひじきごはん	スコップコロケ フレンチサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 パイナップルケーキ	油揚げ 卵 豚肉 かにかま 牛乳	米 オリーブ油 油 ごま油 じゃが芋 ごま パン粉 マーガリン	ひじき きゅうり 人参 大根 玉ねぎ わかめ きゃべつ バイン缶	641kcal 17.7g 脂: 27.5g 塩: 1.3g

⇒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
515kcal	19.2g	18.9g	1.7g

	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
1日月 15日月	にんじんごはん	豆腐グラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ バター じゃが芋 薄力粉 クラッカー	人参 きゃべつ 玉ねぎ いちごジャム コーン ブロッコリー	579kcal 18.0g 脂: 22.6g 塩: 1.9g
2日火 	鬼の顔ごはん	鶏肉の照り焼き 青菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 鬼まんじゅう	グリーンピース 卵 鶏肉 牛乳 かつお節 チーズ 豆腐	米 さつまいも 油 砂糖 H/M	玉ねぎ もやし ケチャップ 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ	509kcal 21.5g 脂: 16.2g 塩: 1.5g
3日水 16日火	ほうとううどん	つくねバーグ 季節のフルーツ	牛乳 炊き込みにぎり	味噌 鶏肉 牛乳	うどん 米 片栗粉 油 砂糖	かぼちゃ れんこん 玉ねぎ フルーツ 人参 ごぼう	520kcal 21.0g 脂: 13.8g 塩: 3.2g
4日木 17日水	ごはん	揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	サバ 牛乳 卵 油揚げ 味噌	米 里芋 片栗粉 油 砂糖	ほうれん草 だいこん 人参 長ねぎ	533kcal 21.1g 脂: 19.4g 塩: 1.8g
5日金 18日木	ごはん	冬野菜カレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 ごま油 じゃが芋 マカロニ 油 砂糖	れんこん 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご 水菜	547kcal 17.6g 脂: 15.2g 塩: 2.4g
6日土 20日土	豚丼	白菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ わかめ 人参 バナナ 白菜 きゅうり	517kcal 19.0g 脂: 17.9g 塩: 1.6g
8日月 19日金	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き おから煮 具だくさん味噌汁	牛乳 小魚 菓子	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 おから 煮干し 豆腐	米 マヨネーズ 油 砂糖	長ねぎ ビーナッツ 人参 大根 わかめ	529kcal 25.8g 脂: 18.9g 塩: 1.7g
9日火 22日月	ミートパスタ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 チーズトースト	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スバゲティ 食パン 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゃべつ ピーマン コーン トマト缶 ほうれん草	596kcal 25.9g 脂: 22.8g 塩: 3.1g
10日水 24日水 	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 ⑩非常食菓子 ⑭菓子	豚肉 牛乳 豆腐 チーズ 油揚げ 味噌	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 水菜	589kcal 20.1g 脂: 17.1g 塩: 1.5g
12日金 26日金	ごはん	はんぺんのチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち	はんぺん 牛乳 チーズ 豆乳 卵 きな粉 ハム	米 じゃが芋 薄力粉 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 片栗粉	人参 ほうれん草 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ	645kcal 21.0g 脂: 24.5g 塩: 2.1g
13日土 27日土	麻婆豆腐丼	粉ふき芋 青菜とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	きゃべつ えのき 人参 バナナ 長ねぎ 小松菜	509kcal 17.5g 脂: 16.3g 塩: 1.4g
25日木 	ひじきごはん	スコップコロケ フレンチサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 パイナップルケーキ	油揚げ 卵 豚肉 かにかま 牛乳	米 オリーブ油 油 ごま油 じゃが芋 ごま パン粉 マーガリン	ひじき きゅうり 人参 大根 玉ねぎ わかめ きゃべつ パイン缶	727kcal 19.4g 脂: 31.4g 塩: 1.6g

⇒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
567kcal	20.7g	19.7g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 月 15 日 月	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				にんじんごはん 豆腐グラタン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ
	午後食				牛乳・ジャムクラッカーサンド
	食材				豆腐・ベーコン・チーズ・牛乳・米・バター・薄力粉 パン粉・マヨネーズ・じゃが芋・クラッカー・いちごジャム 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・きゃべつ
2 日 火	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				鬼の顔ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜のおかか和え 根菜汁
	午後食				牛乳・鬼まんじゅう
	食材				グリーンピース・鶏肉・かつお節・豆腐・卵・牛乳 チーズ・米・H/M・さつま芋・玉ねぎ・のり・ケチャップ 人参・小松菜・もやし・大根・ごぼう・長ねぎ
3 日 水 16 日 火	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ほうとううどん つくねバーグ 季節のフルーツ
	午後食				牛乳・炊き込みにぎり
	食材				味噌・鶏肉・牛乳・うどん・片栗粉・米 かぼちゃ・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう フルーツ
4 日 木 17 日 水	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん 揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				サバ・卵・油揚げ・味噌・牛乳・米・片栗粉 里芋・ほうれん草・大根・人参・長ねぎ
5 日 金 18 日 木	午前食				ヨーグルト
	昼食 				ごはん 冬野菜カレー 切干大根サラダ わかめと水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・マカロニきな粉
	食材				鶏肉・ヨーグルト・牛乳・きな粉・米 じゃが芋・マカロニ・れんこん・人参・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・わかめ・水菜・りんご
6 日 土 20 日 土	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				豚丼 白菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり・わかめ・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 月 19日 金	午前食				牛乳・菓子 ごはん チキンの味噌マヨネーズ焼き おから煮 貝だくさん味噌汁 牛乳・菓子 鶏肉・味噌・おから・豆腐・油揚げ・牛乳 米・マヨネーズ・長ねぎ・人参・大根 わかめ
	昼食 				
	午後食				
	食材				
9日 火 22日 月	午前食				牛乳・菓子 ミートパスタ ささみサラダ コーンと野菜のスープ 牛乳・チーズトースト 豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・スパゲティ・マヨネーズ 食パン・マーガリン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ビーマン・トマト缶・きゅうり・コーン・ほうれん草
	昼食 				
	午後食				
	食材				
10日 水 24日 水	午前食				 牛乳・チーズ ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁 牛乳・⑩非常食菓子⑩菓子 豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ・米 しらたき・玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ のり・もやし・しめじ・水菜・ブロッコリー
	昼食 				
	午後食				
	食材				
12日 金 26日 金	午前食				牛乳・菓子 ごはん はんぺんのチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳・豆乳もち はんぺん・チーズ・卵・ハム・牛乳・豆乳 きな粉・米・薄力粉・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ 人参・きゅうり・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草
	昼食 				
	午後食				
	食材				
13日 土 27日 土	午前食				牛乳・菓子 麻婆豆腐丼 粉ふき芋 青菜とえのきのすまし汁 パナナ 牛乳・菓子 豆腐・豚肉・味噌・牛乳・こめ・ごま油・じゃが芋 きゅうり・人参・長ねぎ・青のり・小松菜 えのき・バナナ
	昼食 				
	午後食				
	食材				
25日 木	午前食				 牛乳・菓子 ひじきごはん スコップコロッケ フレンチサラダ 大根とわかめのスープ 牛乳・パイナップルケーキ 油揚げ・豚肉・かにかま・牛乳・卵・米・じゃが芋 薄力粉・パン粉・ごま・ごま油・マーガリン・ひじき 人参・玉ねぎ・きゅうり・きゅうり・大根・わかめ・パイナップル
	昼食 				
	午後食				
	食材				