



1月 予定献立表



日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量②蛋白質③脂質		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
				1・2歳	3～5歳			
4月	麦茶 ウエハース	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・みかん缶 ごはん・みそ汁	麦茶 蒸しパン	443 kcal 18 g 17 g	487 kcal 20 g 19 g	豚挽肉 わかめ	小麦粉 米・里芋	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・コーン みかん
5月	麦茶 クッキー	鶏南蛮うどん 白菜サラダ バナナ	麦茶 鮭おにぎり	417 kcal 14 g 14 g	459 kcal 15 g 15 g	鶏小間 さつま揚げ・ごま 鮭	うどん 米	玉葱・人参・長ねぎ 白菜・人参 バナナ
6月	麦茶 ビスケット	サンマの塩焼き ビーフンソーテー・納豆 ごはん・みそ汁	牛乳 シュガートースト	432 kcal 18 g 15 g	475 kcal 20 g 17 g	サンマ 納豆 油揚げ	ビーフン・食パン 米	キャベツ・人参・コーン 小松菜
7月	麦茶 せんべい	鶏肉の照り焼き もやしサラダ・ふかし南瓜 ごはん・七草風汁	牛乳 マカロニボリタン	410 kcal 20 g 17 g	451 kcal 22 g 19 g	鶏肉 わかめ・ソーセージ	マカロニ 米	もやし・胡瓜・南瓜・玉葱 大根・かぶ・小松菜・しめじ
8月	麦茶 ビスケット	ポーカレー わかめサラダ オレンジ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	429 kcal 19 g 18 g	472 kcal 21 g 20 g	豚小間 しらす・わかめ・ヨーグルト	米・じゃがいも いちごジャム せんべい	玉葱・人参 胡瓜・カリフラワー オレンジ
9月	麦茶 クッキー	そぼろ丼 エビフライ みそ汁・りんご	牛乳 プリン	432 kcal 21 g 14 g	475 kcal 23 g 15 g	鶏挽肉 エビ・卵 豆腐	米 パン粉	ほうれん草 絹さや・りんご
12月	麦茶 ビスケット	松風焼き・小松菜のおかか和え ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	438 kcal 20 g 19 g	482 kcal 22 g 21 g	鶏挽肉・豆腐・ごま・青葱 ひじき・油揚げ わかめ	じゃがいも 米	玉葱・生姜・小松菜 人参・椎茸 長ねぎ
13月	麦茶 ウエハース	ブリの照り焼き・塩昆布和え 和風サラダ ごはん・みそ汁	牛乳 りんご蒸しパン	489 kcal 19 g 16 g	538 kcal 21 g 18 g	ブリ・塩昆布 竹輪	小麦粉 米	胡瓜 キャベツ・人参・りんご 玉葱・しめじ
14月	麦茶 せんべい	ロールキャベツ インゲンとツナサラダ・バナナ ごはん・スープ	牛乳 ココアサンド	416 kcal 21 g 16 g	458 kcal 23 g 18 g	豚挽肉 ツナ・ごま・純ココア	パン粉 食パン・マーガリン 米	キャベツ・玉葱・干びょう インゲン・人参・バナナ 大根・コーン
15月	麦茶 ビスケット	味噌コーンラーメン シュウマイ ミニゼリー	麦茶 わかめおにぎり	505 kcal 19 g 10 g	556 kcal 21 g 11 g	豚挽肉 豚肉・鶏肉・わかめ	中華麺 小麦粉・米	玉葱・人参・もやし・コーン・小ねぎ
16月	麦茶 せんべい	鶏肉と大根の煮付け もやしサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ ビスケット	417 kcal 21 g 14 g	459 kcal 23 g 15 g	鶏小間・竹輪 チーズ わかめ	ビスケット 米・里芋	大根・人参・長ねぎ もやし・コーン・人参
18月	麦茶 クッキー	肉豆腐・ミニトマト ブロッコリーとツナのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 ソーセージドッグ	415 kcal 19 g 15 g	457 kcal 21 g 17 g	豆腐・豚肉 ツナ・ソーセージ	小麦粉 米・里芋	玉葱・人参・椎茸 ブロッコリー・コーン しめじ
19月	麦茶 せんべい	ホイコーロー・チーズ 青菜のゴマ和え ごはん・中華スープ	牛乳 マカロニきな粉	461 kcal 22 g 10 g	507 kcal 24 g 11 g	豚肉・チーズ ごま・きな粉	マカロニ 米・麩	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン もやし・小松菜 長ねぎ
20月	麦茶 ウエハース	鶏肉のオーロラソース焼き ポテトサラダ・ミニゼリー ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	478 kcal 18 g 18 g	526 kcal 20 g 20 g	鶏肉・チーズ	じゃがいも・食パン 米	玉葱・胡瓜・コーン・ミニトマト えのき・大根・いちご
21月	麦茶 ビスケット	サバのみそ煮 竹輪ともやしの磯和え・煮豆 ごはん・すまし汁	牛乳 ふかししいも	492 kcal 18 g 15 g	541 kcal 20 g 17 g	サバ 竹輪・海苔・大豆	さつまいも 米・里芋	もやし・胡瓜 長ねぎ
22月	麦茶 せんべい	チキンカレー コールスローサラダ りんご	麦茶 ヨーグルトパフェ風 ビスケット	512 kcal 20 g 15 g	563 kcal 22 g 17 g	鶏小間 ヨーグルト	米・じゃがいも コーンフレーク ビスケット	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン・バナナ りんご
23月	麦茶 クッキー	豚丼・コーンコロッケ 青菜の煮浸し みそ汁・オレンジ	牛乳 シュークリーム	448 kcal 20 g 21 g	493 kcal 22 g 23 g	豚肉 しらす 油揚げ	じゃがいも・パン粉 シュークリーム(卵・牛乳) 米	玉葱・人参・生姜・コーン 小松菜・しめじ もやし
25月	麦茶 せんべい	鮭の照り焼き・ピーマンのごま油炒め 切干大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ホットケーキ	498 kcal 23 g 21 g	548 kcal 25 g 23 g	鮭・ごま さつま揚げ 豆腐	小麦粉 米	ピーマン 切干大根・人参・椎茸 小松菜
26月	麦茶 クッキー	チキンナゲット・皮つきポテト キャベツサラダ・りんご ごはん・スープ	牛乳 ゼリー せんべい	508 kcal 20 g 19 g	559 kcal 22 g 21 g	鶏肉 ごま	じゃがいも・小麦粉 寒天 米・せんべい	キャベツ・人参・コーン・りんご 大根・人参・長ねぎ
27月	麦茶 ビスケット	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ・塩昆布和え ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	528 kcal 19 g 17 g	581 kcal 21 g 19 g	豚小間 あんこ 油揚げ・わかめ	マカロニ・小麦粉 米	玉葱・人参・生姜 胡瓜・人参
28月	麦茶 ウエハース	カレイの煮付け・ミニトマト さつまいもの甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 お好み焼き	470 kcal 19 g 15 g	517 kcal 21 g 17 g	カレイ 卵	さつまいも・小麦粉 米	生姜・ミニトマト キャベツ・長ねぎ 玉葱・しめじ
29月	麦茶 せんべい	鶏肉の唐揚げ・チーズ 春雨サラダ ごはん・みそ汁	麦茶 ジャーマンポテト	486 kcal 22 g 20 g	535 kcal 24 g 22 g	鶏肉・チーズ ごま・ベーコン	春雨・じゃがいも 米・麩	生姜 胡瓜・人参 人参
30月	麦茶 ビスケット	ソース焼きそば カリフラワーサラダ みそ汁・みかん缶	牛乳 バナナ	512 kcal 17 g 19 g	563 kcal 19 g 21 g	豚小間・青のり わかめ	焼きそば麺	玉葱・人参・キャベツ カリフラワー・コーン・バナナ みかん

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	475 kcal	15.4 g	13.2 g	200 mg	2.1 mg
実 際	478 kcal	16.1 g	15.4 g	197 mg	2.0 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実 際	155 μg	0.24 mg	0.25 mg	20 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	19.1 g	14.2 g	230 mg	2.5 mg
実 際	516 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	2.6 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実 際	160 μg	0.24 mg	0.31 mg	24 mg	2.1 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ますのでお確かめ下さい