



# 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 1・2歳	②蛋白質 3〜5歳	③脂質	血や肉になるもの	骨や体組織になるもの
4 火	麦茶 せんべい	サバのみそ煮 ほうれん草のチーズ和え・煮豆 ごはん・すまし汁	牛乳 ポテトフライ	491 kcal 20 g 18 g	540 kcal 22 g 20 g	サバ チーズ・竹輪・大豆	米・じゃがいも 米・里芋	ほうれん草 長ねぎ
5 水	麦茶 クッキー	きつねうどん ブロッコリーサラダ オレンジ	麦茶 鮭おにぎり	526 kcal 18 g 19 g	579 kcal 20 g 21 g	油揚げ 鮭 チーズ	うどん 米 米	大根・人参・長ネギ ブロッコリー・カリフラワー・コーン なめこ・長ネギ
6 木	麦茶 ビスケット	肉豆腐・ミニゼリー 大根のツナごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 今川焼	551 kcal 25 g 20 g	606 kcal 28 g 22 g	豚肉・豆腐 ツナ・ごま・餡子	ゼリー 小麦粉 米・里芋	玉葱・人参・椎茸 しめじ
7 金	麦茶 ウエハース	さわらの塩焼き・インゲンの胡麻和え 切り干し大根の煮物 ごはん・七草風スープ	牛乳 マカロニきな粉	528 kcal 18 g 16 g	581 kcal 20 g 18 g	さわら・ごま さつま揚げ 油揚げ	マカロニ 米	いんげん 切干大根・人参・椎茸・七草 大根・かぶ・ほうれん草
8 土	麦茶 せんべい	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 プリン ビスコ	528 kcal 22 g 17 g	581 kcal 24 g 19 g	鶏挽肉・豆腐 わかめ	プリン 米・ビスコ	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
11 火	麦茶 クッキー	イタリアンハンバーグ・人参の甘煮 キャベツサラダ ごはん・スープ	牛乳 いちごホットケーキ	478 kcal 17 g 12 g	553 kcal 21 g 19 g	鶏肉・チーズ	小麦粉 米	トマト・人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・コーン 玉葱・えのき
12 水	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 シュガートースト	564 kcal 19 g 23 g	620 kcal 21 g 25 g	豚小間 わかめ	マカロニ・小麦粉・食パン 米	玉葱・人参・生姜 胡瓜・人参・もやし
13 木	麦茶 せんべい	鮭の西京焼き ひじきの煮物・浅漬け ごはん・すまし汁	牛乳 ジャーマンポテト	419 kcal 19 g 12 g	461 kcal 21 g 13 g	鮭 ひじき・油揚げ・ベーコン	じゃがいも 米・麩	人参・椎茸・胡瓜・とうもろこし 玉葱
14 金	麦茶 ウエハース	ツナカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 ゼリー せんべい	503 kcal 20 g 13 g	553 kcal 22 g 14 g	ツナ	米・じゃがいも ゼリー せんべい	玉葱・人参 人参・キャベツ・コーン りんご
15 土	麦茶 クッキー	豆腐ハンバーグ もやしサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 カステラ	523 kcal 19 g 16 g	582 kcal 21 g 21 g	豆腐・鶏挽肉 卵 わかめ	米 小麦粉 里芋	玉葱 もやし・コーン・人参
17 月	麦茶 ビスケット	サバの竜田揚げ 花野菜のおかか和え・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 おいもぜんざい	489 kcal 17 g 21 g	538 kcal 19 g 23 g	サバ 鯉節 油揚げ	里芋・さつまいも 米	生姜 ブロッコリー・カリフラワー 小松菜
18 火	麦茶 ウエハース	酢豚風・ブロッコリー ビーフンソテー ごはん・スープ	牛乳 ココア蒸しパン	591 kcal 21 g 21 g	650 kcal 23 g 23 g	豚肉 わかめ	ビーフン・小麦粉 米	玉葱・ピーマン・人参・ブロッコリー 椎茸・コーン・キャベツ しめじ
19 水	麦茶 せんべい	けんちんうどん 蒸し鶏のさっぱり和え りんご	麦茶 ツナマヨおにぎり	521 kcal 19 g 15 g	573 kcal 21 g 17 g	豚肉 鶏小間・ごま・ツナ	うどん 米	大根・人参・長ねぎ・ごぼう 赤ピーマン・ほうれん草 りんご
20 木	麦茶 クッキー	鶏肉と野菜のトマト煮 オレンジ ロールパン・コーンスープ	牛乳 大学芋	522 kcal 19 g 21 g	574 kcal 21 g 23 g	鶏肉 牛乳	里芋 小麦粉・さつまいも ロールパン	玉葱・人参・なす・トマト オレンジ コーン
21 金	麦茶 ビスケット	鶏肉の唐揚げ いんげんのツナごま和え・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい バナナ	499 kcal 20 g 20 g	549 kcal 22 g 22 g	鶏肉 ツナ・チーズ	さつまいも 米	生姜 いんげん・人参 なめこ・長ねぎ・バナナ
22 土	麦茶 ウエハース	焼きそば ブロッコリーサラダ みそ汁・オレンジ	牛乳 プリン せんべい	530 kcal 18 g 18 g	583 kcal 20 g 20 g	豚肉 卵	焼きそば麺 米	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・トマト・コーン いんげん・オレンジ
24 月	麦茶 クッキー	鮭の塩焼き 里芋とひじきの煮物・納豆 ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	511 kcal 23 g 16 g	562 kcal 25 g 18 g	鮭 ひじき・竹輪・納豆 油揚げ	里芋 米	人参・いんげん 茄子
25 火	麦茶 せんべい	筑前煮 和風サラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	413 kcal 16 g 22 g	454 kcal 18 g 24 g	鶏肉 わかめ	里芋 米	ごぼう・人参・蓮根 キャベツ・胡瓜・みかん 玉葱
26 水	麦茶 クッキー	ミートソーススパゲティ 白菜サラダ スープ・オレンジ	麦茶 昆布おにぎり	488 kcal 20 g 20 g	537 kcal 21 g 20 g	鶏挽肉・豚挽肉 竹輪・塩昆布	スパゲティ 米	玉葱・人参 白菜・人参 大根・コーン・オレンジ
27 木	麦茶 ビスケット	肉じゃが風 野菜の塩昆布和え・ミニトマト ごはん・かぶスープ	牛乳 ホットケーキ	567 kcal 18 g 16 g	624 kcal 20 g 18 g	豚肉 塩昆布	じゃがいも 米	玉葱・人参・グリーンピース もやし・胡瓜・キャベツ・ミニトマト しめじ・かぶ
28 金	麦茶 ウエハース	ハヤシライス わかめサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	530 kcal 22 g 15 g	583 kcal 24 g 17 g	豚肉 わかめ・しらす	米 食パン	玉葱・人参・トマト・グリーンピース 胡瓜・カリフラワー・コーン りんご
29 土	麦茶 せんべい	鶏肉と大根の煮付 もやしサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 バームクーヘン	496 kcal 19 g 16 g	546 kcal 21 g 18 g	鶏肉・竹輪 わかめ・油揚げ	米・里芋	大根・人参・長ネギ もやし・コーン・胡瓜
31 月	麦茶 ビスケット	和風ハンバーグ インゲンとツナサラダ・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 りんご コーンフレーク	528 kcal 22 g 14 g	581 kcal 24 g 15 g	豚ひき肉 ツナ・ごま	米	玉葱 いんげん・人参・コーン・りんご えのき・大根

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	510 kcal	20.2 g	17.8 g	202 mg	2.3 mg
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	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実 際	181 μg	0.27 mg	0.29 mg	19 mg	2.4 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	565 kcal	21.6 g	19.5 g	233 mg	2.8 mg
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	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実 際	190 μg	0.30 mg	0.35 mg	22 mg	2.8 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おりますのでお確かめ下さい