



# 1月 予定献立表



日付 曜日	午前のおやつ	屋 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	カや体脂肪になるもの
4	牛乳	ハンバーグ いんげんの胡麻和え・みかん缶 ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	491 kcal 20 g 18 g	540 kcal 22 g 20 g	合挽肉 ごま わかめ	パン粉 コーン・マッシュマロ・クラッカー 米・麩	玉葱 いんげん・みかん
5	牛乳	かき揚げうどん キャベツサラダ りんご	牛乳 マカロニきな粉	526 kcal 18 g 19 g	579 kcal 20 g 21 g	わかめ さつま揚げ・きな粉	うどん マカロニ	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 りんご
6	牛乳	クリームシチュー ほうれん草きのこソテー ロールパン・バナナ	麦茶 七草風粥	551 kcal 25 g 20 g	606 kcal 28 g 22 g	鶏肉 ベーコン	じゃがいも 米 ロールパン	玉葱・人参・マッシュルーム ほうれん草・しめじ・かぶ・人参 バナナ
7	牛乳	にゅうめん 鶏肉と大根の煮付け ミニゼリー	牛乳 チーズ ビスケット	528 kcal 18 g 16 g	581 kcal 20 g 18 g	わかめ・油揚げ 鶏肉・竹輪・チーズ	そうめん	人参・白ネギ 大根・人参
10	牛乳	炒り豆腐 コールスローサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	438 kcal 15 g 10 g	482 kcal 17 g 11 g	豆腐・豚挽肉 チーズ	じゃがいも 米	生姜・人参・椎茸・玉葱 キャベツ・人参 えのき・かぶ
11	牛乳	鯖の味噌煮 もやしとコーンのサラダ・ミニトマト ごはん・すまし汁	牛乳 かぼちゃパウンドケーキ	478 kcal 17 g 12 g	553 kcal 21 g 19 g	鯖	コーン・ホットケーキミックス 米・里芋	生姜 もやし・ミニトマト・胡瓜・かぼちゃ しめじ
12	牛乳	鶏肉の照り焼き 人参のツナマヨ和え・オレンジ ごはん・スープ	麦茶 牛乳もち	564 kcal 19 g 23 g	620 kcal 21 g 25 g	鶏肉 ツナ・きな粉・黒ごま	米	人参・もやし・オレンジ えのき・白菜
13	牛乳	冬野菜カレー 白菜サラダ りんご	牛乳 ツナサンド	419 kcal 19 g 12 g	461 kcal 21 g 13 g	鶏挽肉 竹輪・すりごま・ツナ	米 食パン	人参・玉葱・ほうれん草・かぼちゃ 白菜・人参・キャベツ りんご
14	牛乳	豚丼 青菜の煮びたし・パン缶 みそ汁	牛乳 カステラ	503 kcal 20 g 13 g	553 kcal 22 g 14 g	豚肉 しらす 油揚げ	米 卵	玉葱・生姜 ほうれん草・しめじ・パン なめこ
16	牛乳	鯖の塩焼き 竹輪ともやしの磯和え・バナナ ごはん・水炊き風スープ	牛乳 大学芋	523 kcal 19 g 16 g	582 kcal 21 g 21 g	鯖 竹輪・海苔・黒ごま 鶏肉	さつまいも 米	もやし・胡瓜・バナナ しめじ・人参・キャベツ
17	牛乳	ナゲット 白菜サラダ・オレンジ ごはん・スープ	牛乳 お麩きな粉	489 kcal 17 g 21 g	538 kcal 19 g 23 g	鶏挽肉 竹輪	パン粉 米	玉葱 白菜・オレンジ もやし・人参
18	牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ・ミニゼリー スープ	麦茶 小松菜としらすのおにぎり	591 kcal 21 g 21 g	650 kcal 23 g 23 g	合挽肉 さつま揚げ・しらす	スパゲティ 米 コーン	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・小松菜 大根
19	牛乳	鯖の塩焼き さつまいもの甘煮・りんご ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	521 kcal 19 g 15 g	573 kcal 21 g 17 g	鯖 油揚げ	さつまいも・食パン	しめじ
20	牛乳	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 バナナ せんべい	522 kcal 19 g 21 g	574 kcal 21 g 23 g	鶏肉 ツナ・すりごま・チーズ		生姜 いんげん・人参・バナナ なめこ・長ねぎ
21	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 プリン	499 kcal 20 g 20 g	549 kcal 22 g 22 g	豆腐・鶏挽肉 わかめ	卵 米	生姜・玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ネギ
23	牛乳	筑前煮 和風サラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ふかしおさつ	530 kcal 18 g 18 g	583 kcal 20 g 20 g	鶏肉 竹輪・チーズ わかめ	里芋 さつまいも じゃがいも	ごぼう・人参・蓮根 キャベツ・胡瓜 玉葱
24	牛乳	鶏肉のオーロラソース もやしと青菜の磯和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	511 kcal 23 g 16 g	562 kcal 25 g 18 g	鶏肉 海苔・ヨーグルト	米・麩	もやし・小松菜・ミニトマト・みかん
25	牛乳	キャベツスパゲッティ ハムサラダ・バナナ スープ	麦茶 ひじきチャーハン	413 kcal 16 g 22 g	454 kcal 18 g 24 g	ベーコン ハム・ひじき	スパゲティ 米 米	キャベツ もやし・胡瓜・バナナ・人参・いんげん 玉葱・えのき
26	牛乳	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 ホットケーキ	488 kcal 20 g 20 g	537 kcal 21 g 20 g	豆腐・鶏挽肉 ツナ	里芋 コーン・ホットケーキミックス	大根・玉葱 ごぼう・人参 白菜
27	牛乳	ハヤシライス わかめサラダ りんご	牛乳 ココアサンド	567 kcal 18 g 16 g	624 kcal 20 g 18 g	豚肉 わかめ・しらす	米 食パン 米	玉葱・人参・グリーンピース カリフラワー・胡瓜 りんご
28	牛乳	そぼろ丼 竹輪の煮物 みそ汁	牛乳 パウムクーヘン	530 kcal 22 g 15 g	583 kcal 24 g 17 g	鶏挽肉 竹輪 豆腐・わかめ	米	ほうれん草 人参・大根
30	牛乳	チャブチエ 野菜の塩昆布和え・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 ジャーマンポテト	496 kcal 19 g 16 g	546 kcal 21 g 18 g	豚肉 塩昆布・ベーコン 油揚げ	春雨 じゃがいも 米	玉葱・人参・ピーマン 胡瓜・もやし・キャベツ 白菜
31	牛乳	肉豆腐 ほうれん草のチーズ和え・バナナ ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	528 kcal 22 g 14 g	581 kcal 24 g 15 g	豚肉・豆腐 チーズ・竹輪	米・里芋	玉葱・人参・椎茸 ほうれん草・バナナ しめじ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	17g-26g	11g-17g	225 mg	2.3 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	204 μg	0.29 mg	0.33 mg	20 mg	1.5 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	650 kcal	21-33 g	14-22 g	288 mg	2.6 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	246 μg	0.36 mg	0.42 mg	24 mg	1.7 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いますのでお確かめ下さい