

平成31年1月度献立表



日付	曜	乳幼児食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
11	25	金	①ビビンバ丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④高野豆腐旨煮 ⑤フルーツ	⑥マンナ ⑥牛乳	①カレースパゲティ ⑥牛乳	米 スパゲティ 豚肉 高野豆腐	白菜 人参・にら もやし・胡瓜 なめこ・あさつき	549kcal 22.1g 15.8g
12	26	土	①焼きそば ②清汁(まい草・みつば) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥牛乳	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	中華蒸しめん さつま芋 米	豚挽き肉 鮭	521kcal 18.0g 18.1g
/	28	月	①ご飯②みそ汁(大根・わかめ) ③鮭のみぞマヨ焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	①クラッカー ⑥牛乳	①フレンチトースト ⑥牛乳	米・ごま 食パン	鮭 牛乳 卵 バター	580kcal 21.3g 20.2g
15	29	火	①ご飯②みそ汁(かぶ・あさつき) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥りんごジュース	①フルーツヨーグルト ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 エッグケア	かぶ・あさつき 玉葱・ピーマン 胡瓜・人参・コーン	625kcal 22.1g 26.1g
16	30	水	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①ビスケット ⑥牛乳	①いももち ⑥牛乳	米・油 春雨	鶏肉	509kcal 14.0g 13.0g
17	31	木	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・コーン) ③マカロニサラダ ④フルーツ	①マンナ ⑥牛乳	①野菜クッキー ⑥牛乳	米 小麦粉 牛乳	豚肉 人参・キャベツ 玉葱・コーン ピーマン	662kcal 18.5g 25.0g
4	18	金	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③唐揚ごま風味 ⑤フルーツ ④チーズ入りコーンサラダ	①ヨーグルト ⑥牛乳	①蒸しパン ⑥牛乳	米	鶏肉 チーズ	605kcal 22.5g 19.7g
5	19	土	①みそけんちんうどん ②さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥牛乳	①ゆきおにぎり ⑥牛乳	うどん 米 さつま芋	豚肉 豆腐	549kcal 20.7g 10.5g
	21	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッcker ⑥牛乳	①七草がゆ ⑥牛乳	米	鶏 油揚げ 牛乳	616kcal 23.0g 21.8g
/	22	火	①塩ラーメン ④ジャーマンポテト ③フルーツ	⑥オレンジジュース ⑥牛乳	①五目ごはん ⑥牛乳	中華めん 米 つきこん じゃが芋	ベーコン 豚肉・油揚げ 干椎茸	587kcal 21.4g 13.1g
9	23	水	①ふわふわ丼 ②清汁(わかめ・みつば) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット ⑥牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	米	麩・豆腐 鶏ひき肉 卵 生クリーム	583kcal 19.1g 18.0g
10	/	木	①ハムコーンサンド ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークピーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥牛乳	①鮭寿司のおにぎり ⑥牛乳	食パン	ハム・豚ひき肉 コーン・玉葱 米 大豆	603.0g 22.6g 20.7g
8	/	火	①のりもち・きなこもち・あんこもち (乳児はうどんになります) ②豚汁 ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥りんごジュース	①フルーチェ ⑥りんごジュース	もち米 乾うどん こんにゃく じゃが芋	小豆・きな粉 豚肉・油揚げ 生クリーム 牛乳	563kcal 14.5g 10.6g
24		木	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ④お浸し ⑤フルーツ	⑥歯むきヨーグルト ⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・もち米 さつま芋 麸 ケーキ	鶏肉 ささげ	602kcal 25.3g 24.1g

平成31年1月 軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
11	25	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ)	米	豚肉	大根・人参	471kcal 16.4g 9.2g
12	26	土	①おにぎり(わかめ)	①ご飯 ②清汁(さつま芋・人参)	米・油	鮭	ほうれん草 人参・コーン	524kcal 16.9g 13.1g
/	28	月	①おにぎり(菜めし)	①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ)	米・油	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ	518kcal 15.0g 9.2g
15	29	火	①おにぎり(ごましお)	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	米	豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ	590kcal 15.3g 21.1g
16	30	水	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ)	米	さわら	大根・長ねぎ	423kcal 15.3g 10.2g
17	31	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米	味噌	小松菜・人参	424kcal 19.0g 8.6g
4	18	金	①おにぎり(ゆかり)	①豚丼 ②清汁(わかめ・もやし)	米・しらたき	豚肉	人参・玉ねぎ	528kcal 19.5g 10.1g
5	19	土	①ポテトフライ	①ご飯 ②みそ汁(ほうれん草・キャベツ)	米・油	厚揚げ	干椎茸	434.0g 14.1g
7	21	月	①おにぎり(しらす)	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば)	米	豆腐	玉ねぎ・ビーマン	476kcal 21.4g 8.6g
8	22	火	①おにぎり(ごましお)	①ごましお ②清汁(もやし・わかめ)	米・ごま	金目鯛	ごぼう・小松菜	457kcal 11.3g 16.0g
9	23	水	①おにぎり(菜めし)	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参)	米・油	鶏肉	人参・ひじき	516kcal 12.2g 17.0g
10	24	木	①ごま蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参)	米・片栗粉	鮭	キャベツ・人参	440kcal 16.2g 11.1g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。