

献立表

2021年01月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月 4	昼食	赤飯 雑煮風汁 松風焼き・豆腐いり(ごま) なます みかん	米、もち米 さといも、焼ふ 片栗粉、ごま 砂糖	あずき(乾) 鶏もも肉 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、こまつな たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん みかん	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳130 さつま芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	粉かてん	
火 5 19	昼食	御飯 中華スープ(にら卵) はるさめサラダ 豚肉とキャベツのみそ炒め	七分つき米 はるさめ、砂糖、ごま油 油、砂糖	卵 豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、にら きゅうり、にんじん キャベツ、ピーマン、ホウレンソウ、ねぎ、にんにく、しょうが	中華だしの素、食塩、こしょう 酢、しょうゆ 《<酒>》、しょうゆ
	午後おやつ	麦茶 シェパードパイ	じゃがいも、パン粉、油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、牛乳、無塩バター、チーズ	たまねぎ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース
水 6 20	昼食	パンズパン コーンスープ(わかめ) 鶏のから揚げ キャベツときゅうりの和風サラダ 牛乳	食パン 油、片栗粉 和風ドレッシング	鶏もも肉 ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ しょうが、にんにく キャベツ	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、《<酒>》
	午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳、きな粉		食塩
木 7	昼食	豚丼 五目みそ汁(さといも) 白菜の塩昆布和え	米、油、ごま さといも	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ、ごぼう はくさい、塩こんぶ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 七草粥	米	牛乳		
金 8	昼食	カレーライス おくらスープ 花野菜の和え物	米、じゃがいも、油 フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	カレールー 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
土 9 23	昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ(にら) みかん	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも)	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、たまねぎ、にら みかん	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		
月 25	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとツナのごまサラダ オレンジ	米 砂糖 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 卵、凍り豆腐 ツナ油漬缶	かぼちゃ、ねぎ にんじん、干しいたけ、糸みつば きゅうり、コーン缶 オレンジ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(すち)、みりん しょうゆ、酢、《<酒>》
	午後おやつ	牛乳 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
火 12 26	昼食	三色そばろ井 わかめスープ(キャベツ) さつま芋とりんごのサラダ	七分つき米、砂糖、ごま油 ごま さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、カットわかめ りんご、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、《<酒>》、食塩 中華だしの素、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	麦茶 ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
水 13 27	昼食	パン・食パン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ 人参の甘煮(ブロッコリー) 牛乳	食パン パン粉、砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 牛乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、ブロッコリー	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう 食塩
	午後おやつ	麦茶 ピラフ(カレー)	米			洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう
木 14 28	昼食	御飯 筑前煮 みそ汁(だいこん・あげ) キャベツのゆかりあえ	七分つき米 板こんにやく、砂糖	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、カットわかめ キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、《<酒>》 かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 スティックパン	食パン	牛乳		
金 15 29	昼食	御飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 カレイの煮つけ 切り干し大根の旨煮	七分つき米 さといも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉 かかれい 油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、かぶ・葉 しょうが にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、《<酒>》 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	食パン、砂糖	牛乳 バター、きな粉		
土 16 30	昼食	けんちんうどん 白菜とツナのごま和え バナナ	ゆでうどん、さといも すりごま	鶏もも肉 ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、にんじん バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米、押麦、ごま	牛乳		
月 18	昼食	御飯 かき玉汁(五目) 松風焼き・豆腐いり(ごま) ブロッコリーとツナのサラダ	米 片栗粉 片栗粉、ごま マヨネーズ	卵 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 卵、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、あおのり ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 さつま芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	粉かてん	
木 21	昼食	豚丼 五目みそ汁(さといも) 白菜の塩昆布和え	米、油、ごま さといも	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ、ごぼう はくさい、塩こんぶ	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 煮豆	砂糖	牛乳 うぐいす豆(煮豆)		
金 22	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さけのマヨネーズ焼き きゅうりの酢物(しらす)	七分つき米 ごま油 マヨネーズ、油 ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉 さけ しらす干し	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、コーン(冷凍) きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 食塩、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※カレーやシチューのルーには小麦・乳成分が含まれています。

※昼食の食パンには乳成分・卵は含まれませんがおやつ(食パン)には含まれますのでご了承ください。

月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー556kcal たんぱく質21.4g 脂肪15.8g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー393kcal たんぱく質15.2g 脂肪11.3g