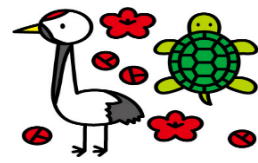


令和4年1月 献立表

3歳以上児



| 日 曜 | 昼食 | 昼間 | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|----------------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|
| | | | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 1 土 | | | | | | | |
| 2 日 | | | | | | | |
| 3 月 | | | | | | | |
| 4 火 | | | | | | | |
| 5 水 | | | | | | | |
| 6 木 | 八宝菜 花型卵 豆腐汁 オレンジ | 牛乳100 おやつパン | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) クリームパン | はくさい(結球葉、ゆで) 緑豆もやし(生) にんじん たまねぎ 乾しいたけ(乾) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 421kcal タンパク: 20.6g 脂質: 19.2g | 食塩相当量: 2.5g |
| 7 金 | ささ身揚げ 青菜和え けんちんうどん汁 みかん | フルーツヨーグルト (手作り) サブレ プリン せんべい | 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 普通牛乳 | プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 干しうどん(乾) さといも(球茎、生) サブレ | しょうが(根茎、生) にんにく ほうれんそう にんじん 緑豆もやし みつしほ(生) ごぼう(根、生) だいこん 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 454kcal タンパク: 24.2g 脂質: 15.8g | 食塩相当量: 2.9g |
| 8 土 | ツナコーンサンド チキンカチャトラ 牛乳200 オレンジ | プリン せんべい | まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) クリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳 | ロールパン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 773kcal タンパク: 23.5g 脂質: 32.5g | 食塩相当量: 3g |
| 9 日 | | | | | | | |
| 10 月 | | | | | | | 成人の日 |
| 11 火 | 白身魚のタルタルソース もやし和え キャベツ汁 みかん | ヨーグルトドリンク (手作り) いも花子 | まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪) | 薄力粉(0等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) ロールパン | にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) パナナ(生) | エネルギー: 532kcal タンパク: 22.9g 脂質: 25.1g | 食塩相当量: 1.8g |
| 12 水 | チーズハンバーグ 温野菜 すまし汁 みかん | ヨーグルトドリンク (手作り) いも花子 | ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 | オリーブ油 パン粉(乾燥) 羊かりんとう | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ブロッコリー しいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 468kcal タンパク: 18.5g 脂質: 20.2g | 食塩相当量: 2.4g だんごさし |
| 13 木 | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ こぶゆ 黒豆 赤飯 オレンジ | 麦茶 誕生ケーキ アイス | べにざげ(生) ほたてがい(貝柱、煮干し) 黄だいず(国産、乾) あずき(全粒、乾) | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ さといも しらたき 焼きふ 車糖 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム | きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 609kcal タンパク: 29.6g 脂質: 22g | 食塩相当量: 1.7g 誕生会 |
| 14 金 | 油淋鶏 ナムル 温そうめん汁 みかん | ヤクルト せんべい | 成鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい) | 根深ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) みつしほ(生) うんしゅうみかん・じょうのう | エネルギー: 482kcal タンパク: 15.5g 脂質: 16.7g | 食塩相当量: 2.3g |
| 15 土 | 甘バターサンド 春雨スープ 牛乳 オレンジ | 野菜生活100 ビスケット | ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳 | 食パン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビスケット(ハード) | チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 615kcal タンパク: 17.9g 脂質: 21.4g | 食塩相当量: 2.2g |
| 16 日 | | | | | | | |



令和4年1月 献立表

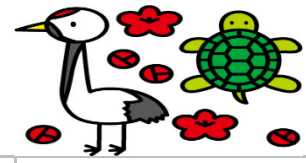
3歳以上児



| 日 曜 | 昼食 | 昼間 | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|---------------------------------------|----------------------------|--|---|---|--|-------------|
| | | | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 17 月 | 根菜カレー 小女子甘煮 牛乳 りんご | なかよしヨーグルト 小魚 | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなぎ(生) 普通牛乳 | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) | にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) かぶ(葉、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 407kcal タンパク: 17.1g 脂質: 15.6g | 食塩相当量: 1.4g |
| 18 火 | 鶏のから揚げ 土佐和え なめこ汁 みかん | スポロン せんべい | 若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 米菓(塩せんべい) | しょうが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 456kcal タンパク: 17.2g 脂質: 17.9g | 食塩相当量: 2g |
| 19 水 | ブリの照り焼き かぼちゃサラダ 大根汁 りんご | 牛乳100 揚げパン(手作り) | ぶり(成魚、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆) | オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペパン 調合油 | 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 544kcal タンパク: 21.6g 脂質: 27.4g | 食塩相当量: 1.5g |
| 20 木 | 五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 みかん | ヤクルト せんべい | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 464kcal タンパク: 16.7g 脂質: 14.3g | 食塩相当量: 2.1g |
| 21 金 | 焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ みかん | 牛乳100 アップルパイ(手作り) | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 パイ皮 | にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 472kcal タンパク: 19.1g 脂質: 23.6g | 食塩相当量: 2.6g |
| 22 土 | ソフトフランスピーナツパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 オレンジ | ゼリー(りんご) せんべい | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 546kcal タンパク: 17.8g 脂質: 16.4g | 食塩相当量: 2.6g |
| 23 日 | | | | | | | |
| 24 月 | 白菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 りんご | 白いお星さまヨーグルト いも花子 | 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 468kcal タンパク: 14.5g 脂質: 17.7g | 食塩相当量: 0.7g |
| 25 火 | ヒレカツ キャベツ和え 豆腐汁 みかん 金時豆 | ヤクルト せんべい | ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 469kcal タンパク: 23.8g 脂質: 8.7g | 食塩相当量: 1.7g |
| 26 水 | さばの味噌煮 和風ポテトサラダ ニラ玉汁 みかん | 牛乳100 フレンチトースト (手作り) | まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン 有塩バター | しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 587kcal タンパク: 25.3g 脂質: 24g | 食塩相当量: 2.2g |
| 27 木 | 里芋の煮物 キッシュ えのき汁 りんご | 牛乳100 じゃが丸くん(手作り) | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 | さといも(球茎、生) 板こんにゃく オリーブ油 薄力粉 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) | にんじん ごぼう(根、生) さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生) あまのり(焼きのり) | エネルギー: 421kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.2g | 食塩相当量: 2.1g |
| 28 金 | 鶏肉のバーベキューソース スパゲティサラダ 卵とじそうめん汁 みかん | 野菜生活100 焼きおにぎり(手作り) | 若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 | オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) | しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、生) 根深ねぎ にんにく きゅうり にんじん みつしこ(素干し) たまねぎ 乾しいたけ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 487kcal タンパク: 20.2g 脂質: 17.7g | 食塩相当量: 2.4g |
| 29 土 | クリームサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ | ぶどうジュース せんべい | ホイップクリーム(乳脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | 食パン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 732kcal タンパク: 21.1g 脂質: 24.7g | 食塩相当量: 2.4g |
| 30 日 | | | | | | | |
| 31 月 | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 みかん | なかよしヨーグルト 小魚 | ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳 | オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 388kcal タンパク: 16.3g 脂質: 16.4g | 食塩相当量: 1.5g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園

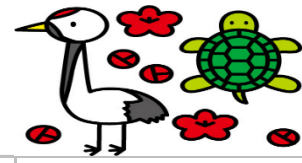


令和4年1月 献立表

3歳未満児



| 日曜 | 献立名 | | | あか 体をつくる 血や肉になる | 黄 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | 栄養価 | 行事 |
|------|-------------|--------------------------------|---------------------|--|---|--|--|----------------------|
| | 朝間 | 昼食 | | | | | | |
| 1 土 | | | | | | | | |
| 2 日 | | | | | | | | |
| 3 月 | | | | | | | | |
| 4 火 | | | | | | | | |
| 5 水 | | | | | | | | |
| 6 木 | ゼリー(ぶどう) | 八宝菜 花型卵 豆腐汁 オレンジ ご飯 | 牛乳100 おやつパン | ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) クリームパン | はくさい 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ | エネルギー: 570kcal タンパク: 22.1g 脂質: 19.4g | 食塩相当量: 2.5g |
| 7 金 | バナナ | ささ身揚げ 青菜和え けんちんうどん汁 みかん ご飯 | フルーツヨーグルト(手作り) サブレ | 若鶏. ささ身(生) ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) 木綿豆腐 普通牛乳 | ブレミックス粉(てんぷら用) 調合油 干しうどん(乾) さといも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) サブレ | バナナ(生) しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 緑豆もやし みついしこんぶ ごぼう だいこん(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 585kcal タンパク: 24.3g 脂質: 14.8g | 食塩相当量: 2.7g |
| 8 土 | 麦茶 ビスケット | ツナコーンサンド チキンカチャトラ 牛乳200 オレンジ | プリン せんべい | まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) クリーム(植物性脂肪) 若鶏. もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳 | ビスケット(ハード) ロールパン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 680kcal タンパク: 19.1g 脂質: 27.8g | 食塩相当量: 2.7g |
| 9 日 | | | | | | | | |
| 10 月 | | | | | | | | 成人の日 |
| 11 火 | ゼリー(りんご) | 白身魚のタルタルソース もやし和え キャベツ汁 みかん ご飯 | ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子 | まだら(生) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪) | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン | バナナ(生) にんじん 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 631kcal タンパク: 21.9g 脂質: 22.6g | 食塩相当量: 1.7g |
| 12 水 | バナナ | チーズハンバーグ 温野菜 すまし汁 みかん ご飯 | 牛乳100 ラスク(手作り) | ぶた. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 | オリーブ油 パン粉(乾燥) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ブロッコリー まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 557kcal タンパク: 17.4g 脂質: 17.6g | 食塩相当量: 2.1g だんごさし |
| 13 木 | 麦茶 誕生ケーキ | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ こぶゆ 黒豆 赤飯 オレンジ | アイス | べにざけ(生) ほたてがい(貝柱、煮干し) 黄だいず(国産、乾) あずき(全粒、乾) | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ さといも しらたき 焼きふ. 車糖(三温糖) 水稲穀粒 ショートケーキ アイスクリーム | きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 624kcal タンパク: 26.3g 脂質: 18g | 食塩相当量: 1.6g 誕生会 |
| 14 金 | なかよしヨーグルト | 油淋鶏 ナムル 温そうめん汁 みかん ご飯 | ヤクルト せんべい | 成鶏. もも(皮つき、生) 若鶏. もも(皮つき、焼き) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) そうめん. ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ うんしゅうみかん・じょうのう | エネルギー: 626kcal タンパク: 17.1g 脂質: 17g | 食塩相当量: 2.2g |
| 15 土 | 麦茶 せんべい | 甘バターサンド 春雨スープ 牛乳100 オレンジ | 野菜生活100 ビスケット | ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた中型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) 食パン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビスケット(ハード) | チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 578kcal タンパク: 16.4g 脂質: 20g | 食塩相当量: 2g |
| 16 日 | | | | | | | | |



令和4年1月 献立表

3歳未満児



| 日曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|-----|-----------------|--|----------------------------|--|---|--|--|-------------|
| | 朝間 | 昼食 | | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 17月 | リンゴジュース せんべい | 根菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 りんご ご飯 | なかよしヨーグルト 小魚 | ぶた大型種. かつ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) かぶ(葉、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 571kcal タンパク: 18.1g 脂質: 14.2g | 食塩相当量: 1.4g |
| 18火 | ゼリー(ぶどう) | 鶏のから揚げ 土佐和え なめこ汁 みかん ご飯 | スポロン せんべい | 若鶏. もも(皮つき、生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 537kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14.1g | 食塩相当量: 1.8g |
| 19水 | バナナ | ブリの照り焼き かぼちゃサラダ 大根汁 りんご ご飯 | 牛乳100 揚げパン(手作り) | ぶり(成魚、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆) | オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッパン 調合油 | バナナ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 623kcal タンパク: 20g 脂質: 23.5g | 食塩相当量: 1.2g |
| 20木 | なかよしヨーグルト | 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 みかん ご飯 | ヤクルト せんべい | 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 586kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.3g | 食塩相当量: 2g |
| 21金 | 麦茶 ビスコ | 焼肉 ビーフソテー とろりんスープ みかん ご飯 | 牛乳100 アップルパイ(手作り) | ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 | ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) バイ皮 | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ わかめ えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 589kcal タンパク: 19.1g 脂質: 23.5g | 食塩相当量: 2.4g |
| 22土 | 麦茶 たまごボーロ | ソフトフランスピーナツパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ | ゼリー(りんご) せんべい | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | ボーロ(衛生ボーロ) コッパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 562kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.8g | 食塩相当量: 2.3g |
| 23日 | | | | | | | | |
| 24月 | ぶどうジュース せんべい | 白菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 りんご ご飯 | 白いお星さまヨーグルト いも花子 | 成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) りんご(皮むき、生) | エネルギー: 630kcal タンパク: 16.2g 脂質: 16.7g | 食塩相当量: 0.9g |
| 25火 | ゼリー(ぶどう) | ヒレカツ キャベツ和え 豆腐汁 みかん 金時豆 ご飯 | ヤクルト せんべい | ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 556kcal タンパク: 21.9g 脂質: 7.2g | 食塩相当量: 1.2g |
| 26水 | バナナ | さばの味噌煮 和風ポテトサラダ ニラ玉汁 みかん ご飯 | 牛乳100 フレンチトースト (手作り) | まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター | バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 632kcal タンパク: 22.3g 脂質: 19.6g | 食塩相当量: 1.6g |
| 27木 | なかよしヨーグルト | 里芋の煮物 キッシュ えのき汁 りんご ご飯 | 牛乳100 じゃが丸くん(手作り) | ぶた大型種. かつ(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 | さといも(球茎、生) 板こんにやく オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも 水稲穀粒(精白米) でん粉(じゃがいもでん粉) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご あまのり(焼きのり) | エネルギー: 588kcal タンパク: 17g 脂質: 20g | 食塩相当量: 2.2g |
| 28金 | 麦茶 せんべい | 鶏肉のパーベキューソース スパゲティサラダ 卵とじそうめん汁 みかん ご飯 | 野菜生活100 焼きおにぎり(手作り) | 若鶏. もも(皮つき、生) 若鶏. ささ身(生) 鶏卵. 全卵(生) 削り節 | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ(全卵型) そうめん. ひやむぎ 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) | しょうが りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく きゅうり にんじん みつだいこんぶ たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう | エネルギー: 567kcal タンパク: 19g 脂質: 14.8g | 食塩相当量: 1.9g |
| 29土 | 麦茶 ビスコ | クリームサンド ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ | ぶどうジュース せんべい | ホイップクリーム(乳脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | 食パン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 601kcal タンパク: 15.6g 脂質: 18.9g | 食塩相当量: 1.9g |
| 30日 | | | | | | | | |
| 31月 | 野菜ジュース せんべい | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯 | なかよしヨーグルト 小魚 | ぶた大型種. かつ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) | エネルギー: 547kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.7g | 食塩相当量: 1.6g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。