



令和3年1月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
04月	22金	昼食	ふりかけご飯(卵ふりかけ) みそ汁 ハンバーグ(さつまい芋添え) ブロッコリーのごま和え もも缶	米 焼ふ さつまい芋、砂糖 ごま和えの素	卵ふりかけ みそ ハンバーグ ちくわ	ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン もも缶	エネルギー 577kCal たんぱく質 19.9g 脂質 16.1g カルシウム 292mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	牛乳 ソフトシュークリーム			
05火	20水	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のケチャップ煮(キャベツ添え) 白菜とハムのサラダ パイン缶	米 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング、マヨネーズ	みそ メルルーサ ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ 白菜、コーン、人参 パイン缶	エネルギー 542kCal たんぱく質 20.9g 脂質 13.6g カルシウム 175mg
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
06水	19火	昼食	カレーライス わかめスープ かぼちゃのコロコロサラダ マスカットゼリー	米、じゃがいも、油、ルウ マヨネーズ	豚肉 わかめ ハム マスカットゼリー	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく コーン かぼちゃ、きゅうり、人参	エネルギー 620kCal たんぱく質 15.4g 脂質 19.7g カルシウム 159mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(りんご)	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵	りんご	
07木	七草	昼食	葉飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 フルーツカクテル缶	米、ごま 片栗粉、油、砂糖 砂糖	しらす干し みそ、油揚げ 鶏もも肉 高野豆腐、さつまい芋	大根(葉) 白菜、人参 しょうが 人参、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶	エネルギー 541kCal たんぱく質 21.5g 脂質 16.1g カルシウム 182mg
		午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	卵、鶏挽肉、かつお節、青のり	キャベツ	
08金	21木	昼食	ロールパン(いちごジャム) 冬野菜のシチュー 大根とツナのあえ物 バナナ	ロールパン じゃが芋、油、シチューの素 マヨネーズ	豆乳、鶏もも肉 ツナ	いちごジャム 玉ねぎ、かぶ、人参、コーン、ブロッコリー 大根、人参、きゅうり バナナ	エネルギー 548kCal たんぱく質 21.5g 脂質 24.4g カルシウム 267mg
		午後おやつ	牛乳 プリン	砂糖、パイ生地	牛乳 牛乳、プリンの素		
12火	25月	昼食	御飯 すまし汁 鮭のフライ ブロッコリーのレモン風味和え フルーツカクテル缶	米 焼ふ 油 油	さけフライ 鶏ささみ	小松菜 ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、人参、レモン果汁 フルーツカクテル缶	エネルギー 538kCal たんぱく質 19.7g 脂質 11.9g カルシウム 188mg
		午後おやつ	牛乳 さつまい芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳 粉かんでん		
13水	26火	昼食	御飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ りんご	米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	みそ 豚肉、シーフードミックス(えび、いわし、あさり) ツナ	チンゲン菜、人参、大根 白菜、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、人参 りんご	エネルギー 596kCal たんぱく質 22.2g 脂質 21.3g カルシウム 183mg
		午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油、カレー粉	牛乳		
14木	28木	昼食	焼きそば かき玉汁 もやし中華風和え物 パインヨーグルト	焼きそばめん、油 片栗粉 中華ドレッシング 砂糖	豚肉、青のり 卵 かまぼこ ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草 もやし、人参 パイン缶	エネルギー 553kCal たんぱく質 17.2g 脂質 19.7g カルシウム 222mg
		午後おやつ	牛乳 お米de国産りんごタルト	お米de国産りんごタルト	牛乳		
15金	29金	昼食	御飯 みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 オレンジ	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	みそ 鶏挽肉、豚挽肉、卵、みそ ハム	かぼちゃ、ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、しょうが 小松菜、人参、コーン オレンジ	エネルギー 535kCal たんぱく質 22.4g 脂質 16.9g カルシウム 229mg
		午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース		牛乳 ぶどうゼリーの素 ウエハース		
18月	18月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のコーン焼き ブロッコリーとひじきのソテー みかん	米 油、米粉 油	みそ、木綿豆腐 鶏もも肉 ベーコン、ひじき	人参、ほうれん草 コーン、クリームコーン ブロッコリー、人参 みかん	エネルギー 511kCal たんぱく質 22.0g 脂質 17.0g カルシウム 269mg
		午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ブルーチェ(いちご)		スライスチーズ 牛乳	野菜ジュース ブルーチェの素(いちご)	
27水	お誕生 日給食	昼食	御飯 みそ汁 鶏のから揚げ(ブロッコリー添え) マカロニサラダ もも缶	米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	みそ、わかめ 鶏もも肉 ハム	玉ねぎ しょうが、にんにく、ブロッコリー 人参、きゅうり もも缶	エネルギー 606kCal たんぱく質 22.6g 脂質 13.9g カルシウム 325mg
		午後おやつ	ジョア(プレーン) いちごのロールケーキ	小麦粉、砂糖、油	ジョア 牛乳、卵、生クリーム	いちご	

※おやつ 1月11日(月) たべっ子どうぶつ 1月16日(土) ドーナツ 1月23日(土) しょうり蒸しケーキ(いちご) 1月30日(土) カスタードワッフル
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。