

令和5年1月献立表(未満児)

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	
4 水	19 木	昼食 御飯 みそ汁 ミートボール ブロッコリーのごまあえ もも缶 午後おやつ 牛乳 ぶどうゼリー	米 焼ふ 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま	みそ ミートボール ちくわ 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶 ぶどうゼリーの素	エネルギー 369KCal たんぱく質 12.1g 脂 質 8.9g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.8g
	20 金	昼食 ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 白身魚のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ 焼きプリンタルト	たまごふりかけ みそ メルルーサ ハム 牛乳	にんじん、だいこん かぼちゃ、きゅうり パイン缶	エネルギー 420KCal たんぱく質 16.4g 脂 質 13.7g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.5g
6 金	☆ 七 草 給 食 ☆	昼食 菜飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 フルーツカクテル缶 午後おやつ 麦茶 フライドポテト	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 フライドポテト	みそ、油揚げ 鶏肉 豆腐、さつま揚げ	菜飯の素 はくさい、にんじん にんじん、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶	エネルギー 330KCal たんぱく質 11.8g 脂 質 8.9g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.7g
	10 火	23 月 昼食 カレーライス ナゲット 大根とツナの和え物 りんご 午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	米、じゃがいも 和風ドレッシング りんご 蒸しパン(バナナ)	豚肉 ナゲット ツナ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん りんご	エネルギー 539KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 20.2g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.7g
11 水	24 火	昼食 御飯 わかめスープ 鶏肉のコーンクリームがけ ポテトサラダ オレンジ 午後おやつ 野菜ジュース ミルクプリン	米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ツナ ミルクプリンの素	わかめ クリームコーン缶 きゅうり、にんじん オレンジ 野菜ジュース	エネルギー 449KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 14.9g カルシウム 94mg 食塩相当量 1.6g
	12 木	27 金 昼食 御飯 すまし汁 サーモンフライ コールスローサラダ バナナ 午後おやつ 牛乳 丸ぼうろ	米 油 マヨネーズ、砂糖 丸ぼうろ	サーモンフライ ハム 牛乳	こまつな、にんじん キャベツ、にんじん バナナ	エネルギー 399KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 10.4g カルシウム 138mg 食塩相当量 1.1g
13 金	30 月	昼食 焼きそば 中華スープ もやしの中華風和え みかん缶 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	焼きそば麺 中華ドレッシング カスタードワッフル	豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり たまねぎ、えのきたけ もやし、にんじん みかん缶	エネルギー 335KCal たんぱく質 10.7g 脂 質 10.4g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.1g
	16 月	昼食 御飯 みそ汁 松風焼き ほうれん草のお浸し りんご缶 午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(バニラ)	米 砂糖、ごま、片栗粉 ソフトクレープ(バニラ)	みそ 鶏肉、卵、みそ 牛乳	かぼちゃ、ねぎ たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、コーン、のり りんご缶	エネルギー 424KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 14.7g カルシウム 140mg 食塩相当量 1.2g
17 火	26 木	昼食 御飯 みそ汁 シュウマイ 切り干し大根の旨煮 洋なし缶 午後おやつ 麦茶 お麩のラスク(シュガー)	米 砂糖 焼ふ、グラニュー糖	みそ シュウマイ 油揚げ 無塩バター	かぶ、にんじん にんじん、切り干しだいこん、いんげん 洋なし缶	エネルギー 343KCal たんぱく質 8.4g 脂 質 7.9g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.2g
	18 水	31 火 昼食 ロールパン ポークシチュー 白菜とハムのサラダ 白桃缶 午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(うすしお)	ロールパン じゃがいも フレンチドレッシング やわらかおかき(うすしお)	豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム はくさい、コーン、にんじん 白桃缶	エネルギー 305KCal たんぱく質 10.4g 脂 質 8.3g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.5g
25 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 ゆかり御飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ フルーツゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	米 油、片栗粉、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	油揚げ、みそ 鶏肉、卵 ハム ヤクルト ケーキ	ゆかり もやし しょうが にんじん、きゅうり みかん缶、パイン缶、クールゼリーの素	エネルギー 416KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 14.1g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.3g

※おやつ 12月9日(月) マンナビビスケット 12月14日(土) ベジタべる 12月21日(土) サッポロポテト 12月28日(土) たべっ子どうぶつ  
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。