

令和 6年 1月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
4	木	ごはん ひじき入り卵焼き 炒めなます 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん		牛乳 バウムクーヘン お麩のラスク (黄名粉味)	卵 油揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 砂糖 じゃが芋 バウムクーヘン 麩	干ひじき、人参 冷凍グリーンピース、大根 れんこん、糸こんにやく 干しいたけ、玉ねぎ みかん	だし汁 みりん しょう油 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 17.3g 16.7g 1.5g	426kcal 16.8g 17.8g 1.9g
5 ・ 19	金	ごはん 生揚げの中華風煮 野菜スティック マヨネーズ添え 味噌汁(麩・生わかめ) ぼんかん		牛乳 雑炊	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ 麩	人参、玉ねぎ、生しいたけ 茹たけのこ、長ねぎ 生姜汁、にんにく きゅうり、生わかめ、ぼんかん かぶ、大根、かぶ(葉)、大根(葉)	しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.4g 14.6g 1.6g	422kcal 17.5g 15.8g 2.1g
6 ・ 20	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) りんご		牛乳 マカロニのあべ川	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン 絹豆腐 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、マーマレード 油、じゃが芋 バター マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ パセリ 長ねぎ りんご	しょう油 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461kcal 20g 13.8g 1.3g	375kcal 20.6g 14.9g 1.5g
9 ・ 23	火	のっぺいうどん(汁) だし巻卵 切干し大根の和え物 ぼんかん		牛乳 とふめし	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ 卵 牛乳 絹豆腐 鯖水煮缶	乾麺、里芋 油 かたくり粉 砂糖 はいが精米	人参、大根 長ねぎ、切干し大根 きゅうり、もやし ぼんかん ごぼう	だし汁、塩 しょう油 酢 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 19.3g 15.7g 1.9g	464kcal 20.4g 18g 2g
10 ・ 24	水	ごはん 八宝菜 ブロッコリーの塩茹で りんご		牛乳 花咲くクッキー	豚もも肉 かまぼこ 牛乳 豆乳	はいが精米 油 砂糖 かたくり粉 米粉	人参、玉ねぎ 白菜、茹たけのこ 干しいたけ、さやえんどう ブロッコリー、りんご ほうれん草	鶏ガラスープの素 水 塩 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 13.9g 16.8g 0.9g	430kcal 12.8g 18.8g 1.1g
11 ・ 25	木	りんごジャムサンド 魚のフライオーロラソースかけ 小松菜とコーンのソテー 牛乳 みかん		お茶 ひじきおこわ	生鮭 卵 牛乳	食パン、りんごジャム 小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ はいが精米 もち米	小松菜、コーン みかん 干ひじき 干しいたけ 人参	塩、こしょう ケチャップ、麦茶 水、だし汁 しょう油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 17.4g 16.7g 1.4g	449kcal 17.8g 18g 1.2g
12 ・ 26	金	カレー(ライス) しょう油フレンチ		牛乳 グレーゼリー クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ ぶどうジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 16g 16.3g 1.1g	412kcal 15.2g 17.6g 1.6g
13 ・ 27	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) みかん		牛乳 ゆかりおにぎり	豚もも肉 油揚げ 牛乳	はいが精米 砂糖 小麦粉 黒胡麻 油	小松菜 人参 生わかめ えのきたけ みかん	しょう油 みりん だし汁 塩 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 18.8g 11.5g 1.2g	405kcal 19.2g 11.9g 1.3g
15 ・ 29	月	ごはん れんこんのつくね焼き キャベツのおひたし けの汁		牛乳 小豆ドーナツ	鶏挽肉、味噌 花かつお、油揚げ 凍り豆腐、牛乳 絹豆腐 豆乳	はいが精米、砂糖 パン粉、油 里芋 米粉 あずき	れんこん、長ねぎ キャベツ 人参 ごぼう 大根	塩 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.2g 17.3g 1.4g	453kcal 18.4g 19g 1.8g
16 ・ 30	火	ロールパン チキングラタン 温野菜サラダ コーン入り卵スープ みかん		のむヨーグルト 焼き芋	鶏むね肉(皮なし)、豆乳 粉チーズ、鶏もも肉(皮なし) 卵 ジオアムスカット 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、油 バター 小麦粉 パン粉 さつま芋	人参、玉ねぎ カリフラワー、パセリ ブロッコリー、かぶ コーン、小松菜 みかん	塩 こしょう コンソメ 酢 鶏ガラスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 19.8g 15g 1.8g	394kcal 18.6g 11.8g 1.7g
17 ・ 31	水	ごはん 魚の重ね煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)		お茶 肉まん	ぶり 生揚げ 味噌 牛乳(乳児のみ) 豚挽肉	はいが精米、砂糖 小麦粉、強力粉 油 胡麻油 かたくり粉	大根、ほうれん草 もやし、焼のり えのきたけ、人参 玉ねぎ、干しいたけ 生姜汁	だし汁、酒 しょう油、麦茶 ベーキングパウダー ドライイースト、水、塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 17.6g 11.9g 1.4g	355kcal 17g 11.1g 1.5g
18	木	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 春雨スープ りんご		牛乳 小倉サンド	豚レバー ボンレスハム 牛乳 小豆	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 胡麻油、白胡麻 春雨、食パン バター	生姜汁、大根 人参、きゅうり もやし 小松菜 りんご	酒、しょう油 ケチャップ、中濃ソース 水、酢 コンソメ、塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 19g 16.2g 1.7g	456kcal 19.7g 18g 2.1g
22	月	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 白菜の胡麻和え 味噌汁(さつま芋・小松菜) りんご		お茶 あんかけ焼きそば	大豆水煮 鶏挽肉 味噌 牛乳(乳児のみ) 豚もも肉	はいが精米、小麦粉 油、白胡麻 砂糖、さつま芋 蒸中華麺 かたくり粉	ごぼう、人参 白菜、小松菜 りんご、玉ねぎ 干しいたけ さやえんどう	塩、しょう油 酒、水 だし汁 麦茶 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 14.8g 15.6g 1.7g	365kcal 12.9g 15.4g 1.8g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。