



# 1月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
4	水	鶏肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・パ ター・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・豆乳	かぶ・カリフラワー・ コーン・なす・玉ねぎ・ 赤ピーマン	309 kcal 13.8 g 11.7 g 37.3 g 1.1 g	乳・小麦	麦茶・クッキー ゼリー
5	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ごま・ご飯・じゃが 芋・花ふ・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・黄桃缶・玉 ねぎ・人参	276 kcal 15 g 5.6 g 42.3 g 0.6 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
6	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みそ汁	ご飯・パン粉・マカ ロニックス・砂 糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ワ カメ・鶏肉・味噌	かぶ・玉ねぎ・人参・赤 ピーマン・長ねぎ	322 kcal 11.5 g 9.6 g 47.8 g 1 g	小麦	カルピス ビスケット
10	火	ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・さつまい 芋・油	しらす干し・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・ キャベツ・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参	286 kcal 12.6 g 7.2 g 42.6 g 1.3 g	小麦	麦茶・ビスケット ゼリー
11	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 鶏ささみと野菜ののろみ煮 すまし汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	シロイトタラ・鶏 肉・豆腐・味噌	なめこ・パイナップル 缶・玉ねぎ・人参・白菜	258 kcal 14.4 g 4.1 g 42.9 g 0.8 g	小麦	牛乳 せんべい
12	木	カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ（みかん）	ご飯・じゃが芋・砂 糖・油	豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・みか ん・玉ねぎ・人参	263 kcal 8.1 g 5.4 g 48.1 g 1 g	小麦	麦茶・せんべい きな粉 マカロニ
13	金	ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁	ごま・ご飯・ソーメ ン・パン粉・花ふ・ 砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・きゅうり・人 参・生姜・大根・長ねぎ	271 kcal 9.4 g 7.5 g 42.3 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット クッキー
16	月	ご飯 かぼちゃのツナコロケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みそ汁	ごま油・ご飯・パン 粉・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・花 かつお・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・トマ ト・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜	332 kcal 11.9 g 9.5 g 53.5 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい チーズ
17	火	ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ご ぼう・りんご・人参	279 kcal 12.7 g 6.6 g 46 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー プリン
18	水	福笑いライス お煮しめ すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・ソーメン・ 油・里芋	チーズ・ワカメ・鶏 肉・高野豆腐	あおさ粉・インゲン・オ レンジ・きゅうり・ブ ロccoli・レーズン・ 人参	302 kcal 12 g 8.2 g 46 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 ジャムパン
19	木	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース ひじきとれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・油	鶏肉・味噌	ごぼう・トマト・ひじ き・れんこん・玉ねぎ・ 人参・大根	263 kcal 10.1 g 8.6 g 37.7 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
20	金	ご飯 助宗タラの漬け焼き キャベツと豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・油	スケソウタラ・豚 肉・味噌・油揚げ	キャベツ・バナナ・もや し・小松菜・人参	271 kcal 13.7 g 7.1 g 38.2 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい ビスケット
23	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・りん ご・人参・大根	306 kcal 9.4 g 10.6 g 46.7 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー せんべい
24	火	ご飯 助宗タラのごま照り焼き 鶏肉と小松菜のおかか煮 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ごま・ご飯・砂糖・ 小麦粉・油	スケソウタラ・花か つお・鶏肉・味噌	かぶ・黄桃缶・小松菜・ 人参・長ねぎ	273 kcal 13.1 g 7.2 g 40.4 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい クッキー



# 1月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
25	水	ご飯 豚肉とほうれん草の中華炒め きゅうりのツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌	きゅうり・パプリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根	266 kcal 11.2 g 8.2 g 37.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
26	木	冬の根菜カレー マカロニサラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	ご飯・マカロニミッ クス・マヨネーズ・ 砂糖・油・里芋	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・黄桃 缶・玉ねぎ・人参・大 根・白菜	313 kcal 9 g 6.9 g 54.5 g 1.1 g	卵・小麦	麦茶・クッキー ホットケーキ
27	金	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の生姜煮 きゅうりと人参のごまサラダ 味噌にゆうめん	ごま・ごま油・ご 飯・ソーメン・花 ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	きゅうり・れんこん・人 参・水菜・生姜・大根・ 長ねぎ	280 kcal 9.6 g 8.3 g 42.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
30	月	鶏雑炊（とりどせ） 白菜とワカメのごまサラダ フルーツ（パイナップル缶）	ごま・ご飯・砂糖・ 油	ワカメ・鶏肉・味噌	ごぼう・パイナップル 缶・ほうれん草・人参・ 生姜・大根・白菜	259 kcal 9.9 g 6.9 g 41.4 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい クッキー
31	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め 大根と人参のマヨ醤油和え すまし汁	ご飯・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・大根	257 kcal 8.3 g 8.5 g 37.9 g 0.9 g	卵・小麦	牛乳 ゼリー
						kcal g g g g		
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	11.9	7.5	44.6	0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。