

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
4	火	麦ごはん(未満児用) 豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干しだいこんのみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) ラッシー(スキム) 黒糖ゼリー クッキー(15g)	牛乳・豚肉・油揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ ドリンクヨーグルト・粉寒天・ きな粉	精白米・麦・植物油・ じゃがいも・黒砂糖・ クッキー	ハイアップル缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン・切干だいこ ん	トトケチャップ・白ワケ・カレー 粉・ガーリックパウダー・食 塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
5	水	ツナごはん(未満児用) 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー(25g) はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 ふかしいも	牛乳・まぐろ油漬缶・ 鶏卵・木綿豆腐・プロセス チーズ・ベーコン	ウエハース・精白米・麦・植 物油・さつまいも	にんじん・たまねぎ・ブロッ コリー・はくさい・こまつな	食塩・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・トトケチャップ・ 鳥がらだし
6	木	ミルクパン(未満児用) ポトフ(だいこん) トマトとわかめのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 みかん(70g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・かつわか め・調整豆乳	せんべい・ミルクパン・ じゃがいも・三温糖・ 植物油・ごま油・クラッ カー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・だいこん・セロリ・ホウレン ソウ・トマト・きゅうり・みかん	鳥がらだし・ローリエ・コン ジメ・食塩・食塩(塩もみ 用)・食酢・濃口しょう ゆ
7	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 七草がゆ	牛乳・魚・鶏肉・油揚 げ	精白米・麦・白玉ふ・ 三温糖・マヨネーズ・すり ごま	いちご・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・かぼちゃ・さ やいんげん・れんこん・きゅ うり・にんじん・七草・はく さい・だいこん	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・清 酒・食塩(塩もみ用)・ 米みそ
8	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳	スパゲティ・植物油・マー ガリン・小麦粉・丸ボー ロ	もも缶・えのきたけ・たま ねぎ・しめじ・にんじん・パセ リ・バナナ	食塩・コンソメ
24	月	麦ごはん(未満児用) 鶏肉と大根の咖喱しょうゆ煮 三平汁(スキム入り)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐 ドーナツ	牛乳・鶏肉・鮭・脱脂 粉乳・ドリンクヨーグルト・絹 ごし豆腐	精白米・麦・三温糖・ 植物油・ホットケーキミ ックス・揚げ油・粉糖	りんご・だいこん・にんじ ん・すじなしいんげん・たま ねぎ・キャベツ・青ねぎ	カレー粉・清酒・濃口しょう ゆ・みりん・食塩・昆布 だし・米みそ・麦みそ
11	火	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) いもぜんざい いりいりこ	牛乳・塩わかめ・魚・ 粉チーズ・竹輪・煮干し	精白米・麦・パン粉・植 物油・マヨネーズ・すりご ま・ごま油・さつまい も・あずき・三温糖	みかん缶・だいこん・パセ リ・たまねぎ・マッシュルーム缶・サ ラダ・こまつな・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・こしょう・ 白ワケ・濃口しょうゆ
12	水	ロールパン(未満児用) ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・脱脂粉乳・ロースム・ 豆乳・粉寒天	ロールパン・じゃがいも・ マーガリン・トシラスソース・ ビーフシチューの素・三温 糖・ごま油・いちごジャ ム・ウエハース	たまねぎ・にんじん・冷凍レ タビース・トマトビュレ・カリ フラワー・ブロッコリー	鳥がらだし・トトケチャップ・ 食塩・食酢・濃口しょう ゆ
13	木	麦ごはん(未満児用) がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・がんもどき・鶏 卵・もずく・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・小麦粉・黒砂糖	バナナ・にんじん・ゆでたけ のこ・セロリ・さやいんげん・乾 しいたけ・えのきたけ・青ね ぎ	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし・かつお昆布だ し・ペーキングパウダー・米 みそ
14	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚の香味焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵のベーコンソテー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 いちごのケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・ ベーコン・調整豆乳	せんべい・精白米・ ごま油・三温糖・ ごま油・植物油・カサ ラ・生クリーム(植物性)	生しいたけ・青ねぎ・しょう が・にんにく・トマト・ほうれ んそう・たまねぎ・にんじ ん・いちご	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・清酒
15	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 ぼんかん(70g) ビスケット	牛乳・焼き豚・鶏卵・ 加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・ ごま油・ビスケット	キウイフルーツ・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・ぼん かん	ガーリックパウダー・中華ス ープの素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
17	月	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 米粉ココアケーキ	牛乳・魚・油揚げ・脱 脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・さつまいも・ 米粉・黒砂糖・粉糖	みかん・しょうが・レタス・は くさい・にんにく・ごぼう・に んじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ビュッフェ・ペーキング パウダー
21	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク 炒めそば(おやつ)	牛乳・魚・脱脂粉乳・ 豚肉	精白米・麦・白玉ふ・ 三温糖・マヨネーズ・すり ごま・中華めん・植物 油	いちご・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・かぼちゃ・さ やいんげん・れんこん・きゅ うり・にんじん・キャベツ・た まねぎ・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・清 酒・食塩(塩もみ用)・ 米みそ・中華スープの素・ 中濃ソース・トトケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	513	20.7	16.9	316	2.3	229	0.31	0.53	32	3.9	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2022年

1月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
4	火	豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干しだいごのみそ汁 (スキム入り)	ラッシー (スキム) 黒糖ゼリー クッキー (15g)	豚肉・油揚げ・塩わかめ ・脱脂粉乳・ドリンクヨー グルト・粉寒天・きな粉	植物油・じゃがいも・ 黒砂糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・ビマ ン・切干しだいご	トトケチャップ・白ワイン・カレー 粉・ガーリックパウダー・食 塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
5	水	豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー (25g) はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ふかしいも	鶏卵・木綿豆腐・プロセ スチーズ・ベーコン・牛乳	植物油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ブロッ コリー・はくさい・こまつな	食塩・トトケチャップ・鳥がら だし
6	木	ポトフ (だいごん) トマトとわかめのサラダ	豆乳 みかん (70g) クラッカー (15g)	牛肉・カットわかめ・調整 豆乳	じゃがいも・三温糖・ 植物油・ごま油・クッキー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・だいごん・セロリ・ホルモ ン・トマト・きゅうり・みかん	鳥がらだし・ローリエ・コン ソメ・食塩・食塩 (塩もみ 用)・食酢・濃口しょう ゆ
7	金	煮魚 れんごんのサラダ	七草がゆ	魚・鶏肉・油揚げ	三温糖・マヨネーズ・すり ごま・精白米	しょうが・かぼちゃ・さやい んげん・れんごん・きゅう り・にんじん・七草・はくさ い・だいごん	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・食塩 (塩もみ 用)・米みそ・煮干しだ し・食塩
8	土	きのこのスープスパゲティ バナナ (75g)	牛乳 丸ボーロ	ベーコン・脱脂粉乳・牛乳	スパゲティ・植物油・マーガ リン・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめ じ・にんじん・パセリ・パナ	食塩・コンソメ
24	月	鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 三平汁 (スキム入り)	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	鶏肉・鮭・脱脂粉乳・ ドリンクヨーグルト・絹ごし豆 腐	三温糖・植物油・ホットケ ーキックス・揚げ油・粉糖	だいごん・にんじん・すじな しいんげん・たまねぎ・キャ ベツ・青ねぎ	カレー粉・清酒・濃口しょう ゆ・みりん・食塩・昆布 だし・米みそ・麦みそ
11	火	魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 (7g) 小松菜とちくわの炒め物	いもぜんざい いりいりこ	魚・粉チーズ・牛乳・竹 輪・煮干し	パン粉・植物油・マヨネ ーズ・すりごま・ごま 油・さつまいも・あず き・三温糖	パセリ・たまねぎ・マッシュ ルーム・オリーブ・こまつな・にん じん	食塩・こしょう・白ワイン・ 濃口しょうゆ
12	水	ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛肉・脱脂粉乳・ローサ ム・豆乳・粉寒天	じゃがいも・マーガリン・ ドミグラスソース・ビーフシ チューの素・三温糖・ごま 油・いちごジャム・ウエハース	たまねぎ・にんじん・冷凍ケ ーリンピース・トマトビュレ・カリ フラワー・ブロッコリー	鳥がらだし・トトケチャップ・ 食塩・食酢・濃口しょう ゆ
13	木	がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	がんもどき・鶏卵・も ずく・脱脂粉乳	植物油・ごま油・三温 糖・片栗粉・小麦粉・ 黒砂糖	にんじん・ゆでたけのこ・セ ロリ・さやいんげん・乾しいた け・えのきたけ・青ねぎ	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし・かつお昆布だ し・ベーキングパウダー・米み そ
14	金	魚の香味焼き トマト (32g) ほうれんそうと卵のベーコンソテー	豆乳 いちごのケーキ	白身魚・鶏卵・ベーコン・ 調整豆乳	三温糖・ごま油・植物 油・カスタード・生クリーム (植 物性)	青ねぎ・しょうが・にんに く・トマト・ほうれんそう・た まねぎ・にんじん・いちご	みりん・清酒・濃口しょう ゆ・食塩
15	土	味噌ラーメン ヨーグルト (固形)	牛乳 ぼんかん (70g) ビスケット	焼き豚・鶏卵・加糖ヨー グルト・牛乳	中華めん・すりごま・ ごま油・ビスケット	もやし・にんじん・青ねぎ・ しょうが・ぼんかん	ガーリックパウダー・中華ス ープの素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
17	月	魚の竜田揚げ レタス (12g) 五目みそ汁	スキムミルク 米粉ココアケーキ	魚・油揚げ・脱脂粉 乳・絹ごし豆腐	片栗粉・揚げ油・さつ まいも・米粉・黒砂 糖・粉糖	しょうが・レタス・はくさい・ しめじ・ごぼう・にんじん・ 青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ビュッコア・ベーキン グパウダー
21	金	煮魚 れんごんのサラダ	スキムミルク 炒めそば (おやつ)	魚・脱脂粉乳・豚肉	三温糖・マヨネーズ・すり ごま・中華めん・植物 油	しょうが・かぼちゃ・さやい んげん・れんごん・きゅう り・にんじん・キャベツ・たま ねぎ・青ねぎ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・食塩 (塩もみ 用)・米みそ・中華ス ープの素・食塩・中濃ソース・ト トケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	421	20.0	16.0	289	2.6	232	0.31	0.51	29	3.8	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	395	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満