

| 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  | 水 | 麦ごはん(未満児用)<br>豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>切干しだいこんのみそ汁(スキム入り)                   | 牛乳(未満児)<br>みかん(缶)(未満児)<br>牛乳<br>マカロニのきな粉和え                 | 牛乳・豚肉・油揚げ・<br>塩わかめ・脱脂粉乳・<br>きな粉                 | 精白米・押麦・植物<br>油・じゃがいも・マ<br>ロ・黒砂糖                              | みかん缶・たまねぎ・にんじ<br>ん・ピーマン・切干だいこん                               | トマトケチャップ・白ワイン・カレー<br>粉・ガーリックパウダー・食<br>塩・煮干しだし・米み<br>そ・麦みそ |
| 5  | 木 | 麦ごはん(未満児用)<br>がんもどきの中華風うま煮<br>卵とトマトのかき玉汁                            | 牛乳(未満児)<br>せんべい7g(未満児)<br>豆乳<br>みかん(70g)<br>クラッカー(15g)     | 牛乳・がんもどき・鶏<br>卵・調整豆乳                            | せんべい・精白米・押<br>麦・植物油・ごま油・<br>三温糖・片栗粉・クワカ<br>ー                 | にんじん・ゆでたけのこ・セ<br>リ・さやいんげん・乾しいた<br>け・トマト・たまねぎ・青ね<br>ぎ・みかん     | 中華スープの素・食塩・濃<br>口しょうゆ・清酒・しい<br>たけだし・鳥がらだし                 |
| 6  | 金 | ミルクパン(未満児用)<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ                           | 牛乳(未満児)<br>チーズ10g(未満児)<br>七草がゆ                             | 牛乳・プロセス・牛ひ<br>き肉・豚ひき肉・鶏<br>卵・まぐろ油漬缶・鶏<br>肉・油揚げ  | ミルクパン・片栗粉・マヨネ<br>ーズ・精白米                                      | しょうが・キャベツ・たまね<br>ぎ・にんじん・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・パセリ・七草・<br>はくさい・だいこん | 食塩・鳥がらだし・濃口<br>しょうゆ・煮干しだし                                 |
| 7  | 土 | きのこのスープスパゲティ<br>バナナ(75g)  | 牛乳(未満児)<br>もも(缶)30g(未満児)<br>牛乳<br>丸ボーロ                     | 牛乳・ペーコン・脱脂粉乳                                    | スパゲティ・植物油・マーガ<br>リン・小麦粉・丸ボー<br>ロ                             | もも缶・えのきたけ・たまね<br>ぎ・しめじ・にんじん・パセ<br>リ・バナナ                      | 食塩・コンソメ   |
| 23 | 月 | 麦ごはん(未満児用)<br>みそ汁(だいこん)(未満児用)<br>魚の香味焼き<br>トマト(32g)<br>ほうれんそうと卵の炒め物 | 牛乳(未満児)<br>みかん70g(未満児)<br>スキムミルク<br>いちごのケーキ                | 牛乳・塩わかめ・魚・<br>鶏卵・脱脂粉乳                           | 精白米・押麦・三温<br>糖・ごま油・植物油・カ<br>スター・生クリーム(植物性)                   | みかん・だいこん・青ねぎ・<br>しょうが・にんにく・トマト・<br>ほうれんそう・たまねぎ・に<br>んじん・いちご  | 煮干しだし・米みそ・麦<br>みそ・みりん・清酒・濃<br>口しょうゆ・食塩                    |
| 10 | 火 | ツナごはん(未満児用)<br>豆腐とチーズの卵焼き<br>ゆでブロッコリー(25g)<br>はくさいとベーコンのスープ         | 牛乳(未満児)<br>バナナ75g(未満児)<br>スキムミルク<br>みそ万十                   | 牛乳・まぐろ油漬缶・<br>鶏卵・木綿豆腐・プロセス<br>チーズ・ペーコン・脱脂粉乳     | 精白米・押麦・植物<br>油・小麦粉・三温糖                                       | パイナップル缶・にんじん・た<br>まねぎ・ブロッコリー・はく<br>さい・パセリ・干しぶどう              | 食塩・清酒・みりん・濃<br>口しょうゆ・トマトケチャ<br>ップ・鳥がらだし・ベー<br>キングパウダー・米みそ |
| 11 | 水 | 麦ごはん(未満児用)<br>魚の竜田揚げ<br>ポイルキャベツ<br>五目みそ汁                            | 牛乳(未満児)<br>いちご30g(未満児)<br>いもぜんざい<br>いりいりこ                  | 牛乳・魚・油揚げ・煮<br>干し                                | 精白米・押麦・片栗<br>粉・揚げ油・植物油・<br>三温糖・さつまいも・<br>あずき                 | いちご・しょうが・キャベツ・<br>はくさい・しめじ・ごぼう・<br>にんじん・青ねぎ                  | みりん・濃口しょうゆ・<br>食塩・食酢・煮干しだ<br>し・米みそ・麦みそ                    |
| 12 | 木 | ロールパン(未満児用)<br>ビーフシチュー<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ                         | 牛乳(未満児)<br>バナナ75g(未満児)<br>スキムミルク<br>黒糖豆乳ゼリー                | 牛乳・牛肉・脱脂粉<br>乳・ロースム・粉寒天・豆<br>乳・きな粉              | ロールパン・じゃがいも・<br>マーガリン・ドミグラスソ<br>ース・ビーフシチューの素・三温<br>糖・ごま油・黒砂糖 | バナナ・たまねぎ・にんじん・<br>冷凍カリフラワー・トマト<br>ピューレ・カリ<br>フラワー・ブロッコ<br>リー | 鳥がらだし・トマトケチャ<br>ップ・食塩・食酢・濃口しょう<br>ゆ                       |
| 13 | 金 | 麦ごはん(未満児用)<br>清汁(豆腐・わかめ)(未満児用)<br>魚のマヨネーズ焼き<br>小松菜とちくわの炒め物          | 牛乳(未満児)<br>せんべい7g(未満児)<br>豆乳<br>ふかしいも                      | 牛乳・木綿豆腐・塩わ<br>かめ・魚・粉チーズ・竹<br>輪・調整豆乳             | せんべい・精白米・押<br>麦・パン粉・植物油・マ<br>ヨネーズ・すりごま・ごま<br>油・さつまいも         | パセリ・たまねぎ・マッシュ<br>ルーム<br>缶・こまつな・にんじん                          | かつお昆布だし・食塩・<br>濃口しょうゆ・白ワイン                                |
| 14 | 土 | 味噌ラーメン<br>ヨーグルト(固形)   | 牛乳(未満児)<br>キウイフルーツ50g(未満児)<br>牛乳<br>ほんかん(70g)<br>クッキー(15g) | 牛乳・焼き豚・鶏卵・<br>加糖ヨーグルト                           | 中華めん・すりごま・<br>ごま油・クッキー                                       | キウフルーツ・もやし・にんじ<br>ん・青ねぎ・しょうが・ぼ<br>んかん                        | ガーリックパウダー・中華ス<br>ープの素・食塩・みりん・米<br>みそ・濃口しょうゆ・鳥<br>がらだし     |
| 16 | 月 | 麦ごはん(未満児用)<br>鶏肉と大根のカレーしょうゆ煮<br>三平汁(スキム入り)                          | 牛乳(未満児)<br>バナナ75g(未満児)<br>飲むヨーグルト<br>豆腐ドーナツ                | 牛乳・鶏肉・鮭・脱脂<br>粉乳・ドリンクヨーグルト・絹<br>ごし豆腐            | 精白米・押麦・三温<br>糖・植物油・ホットケミ<br>ックス・揚げ油・粉糖                       | バナナ・だいこん・にんじん・<br>すじなしいんげん・たまね<br>ぎ・キャベツ・青ねぎ                 | カレー粉・清酒・濃口しょう<br>ゆ・みりん・食塩・昆布<br>だし・米みそ・麦みそ                |
| 17 | 火 | 麦ごはん(未満児用)<br>清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用)<br>煮魚<br>れんこんのサラダ                 | 牛乳(未満児)<br>ウエハース7g(未満児)<br>スキムミルク<br>わかめごはん(おやつ)           | 牛乳・魚・脱脂粉乳・<br>しらす干し・塩わかめ                        | ウエハース・精白米・押<br>麦・白玉ふ・三温糖・マヨ<br>ネーズ・すりごま                      | えのきたけ・青ねぎ・しょう<br>が・かぼちゃ・れんこん・<br>きゅうり・にんじん                   | 煮干しだし・食塩・濃口<br>しょうゆ・みりん・清<br>酒・食塩(塩もみ用)・<br>米みそ           |
| 20 | 金 | ミルクパン(未満児用)<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ                           | 牛乳(未満児)<br>チーズ10g(未満児)<br>スキムミルク<br>炒めそば(おやつ)              | 牛乳・プロセス・牛ひ<br>き肉・豚ひき肉・鶏<br>卵・まぐろ油漬缶・脱<br>脂粉乳・豚肉 | ミルクパン・片栗粉・マヨネ<br>ーズ・中華めん・植物油                                 | しょうが・キャベツ・たまね<br>ぎ・にんじん・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・パセリ・青ね<br>ぎ・乾しいたけ    | 食塩・鳥がらだし・濃口<br>しょうゆ・中華ス<br>ープの素・中濃ソース・ト<br>マトケチャップ        |

| 区分                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール当量;<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 今月の平均栄養量               | 482             | 18.4         | 15.0      | 294           | 2.3       | 224                           | 0.30           | 0.48           | 32            | 4.7         | 1.9          |
| 保育所(園)における<br>給与栄養量の目標 | 460             | 15~23        | 10~15     | 220           | 2.2       | 190                           | 0.25           | 0.30           | 20            | -           | 1.9未満        |

2023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  | 水 | 豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>切干しだいこんのみそ汁(スキ入り)           | 牛乳<br>マカロニのきな粉和え             | 豚肉・油揚げ・塩わかめ<br>・脱脂粉乳・牛乳・<br>きな粉              | 植物油・じゃがいも・マ<br>カロニ・黒砂糖                               | たまねぎ・にんじん・ピー<br>マン・切干だいこん                                    | トマトケチャップ・白ワイン・カレー<br>粉・ガーリックパウダー・食<br>塩・煮干しだし・米み<br>そ・麦みそ |
| 5  | 木 | がんもどきの中華風うま煮<br>卵とトマトのかき玉汁                   | 豆乳<br>みかん(70g)<br>クラッカー(15g) | がんもどき・鶏卵・調<br>整豆乳                            | 植物油・ごま油・三温<br>糖・片栗粉・クッキー                             | にんじん・ゆでたけのこ・セ<br>リー・さやいんげん・乾しいた<br>げ・トマト・たまねぎ・青ね<br>ぎ・みかん    | 中華スープの素・食塩・濃<br>口しょうゆ・清酒・しい<br>たけだし・鳥がらだし                 |
| 6  | 金 | 肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ                   | 七草がゆ<br>チーズ(10g)             | 牛ひき肉・豚ひき肉・<br>鶏卵・まぐろ油漬缶・<br>鶏肉・油揚げ・ブロッコ<br>ー | 片栗粉・マヨネーズ・精白<br>米                                    | しょうが・キャベツ・たまね<br>ぎ・にんじん・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・パセリ・七草・<br>はくさい・だいこん | 食塩・鳥がらだし・濃口<br>しょうゆ・煮干しだし                                 |
| 7  | 土 | きのこのスープスパゲティ<br>バナナ(75g)                     | 牛乳<br>丸ボーロ                   | ベーコン・脱脂粉乳・牛乳                                 | スパゲティ・植物油・マカ<br>ロニ・小麦粉・丸ボーロ                          | えのきたけ・たまねぎ・しめ<br>じ・にんじん・パセリ・バナ                               | 食塩・コンソメ   |
| 23 | 月 | 魚の香味焼き<br>トマト(32g)<br>ほうれんそうと卵の炒め物           | スキムミルク<br>いちごのケーキ            | 魚・鶏卵・脱脂粉乳                                    | 三温糖・ごま油・植物<br>油・カスター・生クリーム(植<br>物性)                  | 青ねぎ・しょうが・にんに<br>く・トマト・ほうれんそう・た<br>まねぎ・にんじん・いちご               | みりん・清酒・濃口し<br>ょうゆ・食塩                                      |
| 10 | 火 | 豆腐とチーズの卵焼き<br>ゆでブロッコリー(25g)<br>はくさいとベーコンのスープ | スキムミルク<br>みそ万十               | 鶏卵・木綿豆腐・ブロッ<br>コリー・ベーコン・脱脂粉乳                 | 植物油・小麦粉・三温<br>糖                                      | たまねぎ・にんじん・ブロッ<br>コリー・はくさい・パセリ・干し<br>ぶどう                      | 食塩・トマトケチャップ・鳥が<br>らだし・ベーキングパウダー・米<br>みそ                   |
| 11 | 水 | 魚の竜田揚げ<br>ボイルキャベツ<br>五目みそ汁                   | いもぜんざい<br>いりいりこ              | 魚・油揚げ・煮干し                                    | 片栗粉・揚げ油・植物<br>油・三温糖・さつまい<br>も・あずき                    | しょうが・キャベツ・はくさ<br>い・しめじ・ごぼう・にんじ<br>ん・青ねぎ                      | みりん・濃口しょうゆ・<br>食塩・食酢・煮干しだ<br>し・米みそ・麦みそ                    |
| 12 | 木 | ビーフシチュー<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ                 | スキムミルク<br>黒糖豆乳ゼリー            | 牛肉・脱脂粉乳・ローズ<br>ム・粉寒天・豆乳・きな<br>粉              | じゃがいも・マカロ<br>ニ・ドミグラスソース・ビーフチ<br>ューの素・三温糖・ごま<br>油・黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・冷凍<br>グリーンピース・トマトピューレ・カリ<br>フラワー・ブロッコリー            | 鳥がらだし・トマトケチャップ・<br>食塩・食酢・濃口し<br>ょうゆ                       |
| 13 | 金 | 魚のマヨネーズ焼き<br>小松菜とちくわの炒め物                     | 豆乳<br>ふかしいも                  | 魚・粉チーズ・牛乳・竹<br>輪・調整豆乳                        | パン粉・植物油・マヨ<br>ネーズ・すりごま・ごま<br>油・さつまいも                 | パセリ・たまねぎ・マッシュ<br>ルーム缶・こまつな・にんじん                              | 白ワイン・食塩・濃口し<br>ょうゆ  |
| 14 | 土 | 味噌ラーメン<br>ヨーグルト(固形)                          | 牛乳<br>ぼんかん(70g)<br>クッキー(15g) | 焼き豚・鶏卵・加糖<br>ヨーグルト・牛乳                        | 中華めん・すりごま・<br>ごま油・クッキー                               | もやし・にんじん・青ねぎ・<br>しょうが・ぼんかん                                   | ガーリックパウダー・中華ス<br>ープの素・食塩・みりん・米<br>みそ・濃口しょうゆ・鳥<br>がらだし     |
| 16 | 月 | 鶏肉と大根の咖喱じょうゆ煮<br>三平汁(スキ入り)                   | 飲むヨーグルト<br>豆腐ドーナツ            | 鶏肉・鮭・脱脂粉乳・<br>ドリンクヨーグルト・絹ごし豆<br>腐            | 三温糖・植物油・ホット<br>ケーキミックス・揚げ油・粉糖                        | だいこん・にんじん・すじな<br>しいんげん・たまねぎ・キャ<br>ベツ・青ねぎ                     | カレー粉・清酒・濃口し<br>ょうゆ・みりん・食塩・昆布<br>だし・米みそ・麦みそ                |
| 17 | 火 | 煮魚<br>れんこんのサラダ                               | スキムミルク<br>わかめごはん(おやつ)        | 魚・脱脂粉乳・しらす<br>干し・塩わかめ                        | 三温糖・マヨネーズ・すり<br>ごま・精白米・押麦                            | しょうが・かぼちゃ・れんこ<br>ん・きゅうり・にんじん                                 | みりん・濃口しょうゆ・<br>清酒・食塩(塩もみ<br>用)・米みそ                        |
| 20 | 金 | 肉団子と野菜のスープ煮<br>かぼちゃとツナのサラダ                   | スキムミルク<br>炒めそば(おやつ)          | 牛ひき肉・豚ひき肉・<br>鶏卵・まぐろ油漬缶・<br>脱脂粉乳・豚肉          | 片栗粉・マヨネーズ・中華<br>めん・植物油                               | しょうが・キャベツ・たまね<br>ぎ・にんじん・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・パセリ・青ね<br>ぎ・乾しいたけ    | 食塩・鳥がらだし・濃口<br>しょうゆ・中華ス<br>ープの素・中濃ソース・トマトケチャップ            |

| 区分                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール当量;<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 今月の平均栄養量               | 403             | 18.3         | 14.7      | 281           | 2.5       | 236                           | 0.30           | 0.48           | 31            | 4.8         | 2.0          |
| 保育所(園)における<br>給与栄養量の目標 | 380             | 15~26        | 12~18     | 254           | 2.1       | 215                           | 0.28           | 0.35           | 22.5          | 3.2         | 2.1未満        |