

2021年

1月 給食献立表

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
4	月	十六穀米ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 ひじきのクッキー	牛乳・豚肉・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・調整豆乳・ひ じき	精白米・赤米・植物油・はるさ め・じゃがいも・いりごま・小 麦粉・黒砂糖・ごま油	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・トマトチャップ・キャベツ・青 ねぎ
5	火	和風スープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳・ベーコン・鶏肉・鳥がらだ し・ドリングヨーグルト・絹ごし豆腐	ウエハース・スパゲティ・植物油・ホッ トケキックス・揚げ油・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ しめじ・みずな・にんにく・バナ
6	水	食パン(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) チーズ10g(未満児) 七草がゆ スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳・プロセス・牛肉・鳥が らだし・コンソメ・カットわかめ・鶏 肉・油揚げ・煮干しだし・脱 脂粉乳・ロースム・鶏卵・卵黄	食パン・じゃがいも・砂糖(三温 糖)・植物油・ごま油・精白 米・小麦粉・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だい こん・セロリ・コンソメ・ホール(缶)・トマト きゅうり・七草・はくさい
7	木	赤飯 魚の香味焼き マセドアンサラダ トマト(16g) キウイフルーツ(25g) 花麩とわかめの清汁	牛乳(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・あずき・魚・ロースム・プ ロセス・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・脱脂粉乳・生クリーム (植物性)	精白米・もち米・黒ごま・砂糖 (三温糖)・ごま油・植物油・マ ガリン・マヨネーズ・花麩・カステラ	青ねぎ・しょうが・にんにく・コン ソメ・ホール(缶)・きゅうり・にんじん・ トマト・キウイフルーツ・いちご
21	木	雑煮風煮物 紅白なます	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) ラッシー みかん(100g) クッキー(15g)	牛乳・鶏肉・ぶり・焼き豆 腐・かつお・昆布だし・脱脂 粉乳・ドリングヨーグルト	花麩・さといも・片栗粉・砂糖 (三温糖)・クッキー	いちご・にんじん・ごぼう・さやい んげん・乾しいたけ・だいこん・み かん
8	金	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 新☆いもぜんざい	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・鶏肉・ 粉チーズ・竹輪・あずき	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・砂糖(三温糖)	バナナ・だいこん・パセリ・たまねぎ・ マッシュルーム(缶)・サラダ菜・こまつな・ にんじん
9	土	きのこのスープスパゲティ りんご(60g)	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・コンソ メ	スパゲティ・植物油・マカリン・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・りんご
15	金	麦ごはん(未満児用) カレー サラダ菜(7g) れんこんのサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・米 みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・カレー 粉・なたね油・砂糖(三温糖)・マ ヨネーズ・すりごま・食パン・いち ごジャム	りんご・たまねぎ・にんじん・グリ ンピース・サラダ菜・れんこん・きゅうり
12	火	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 野菜こんぶ	牛乳・がんもどき・鶏卵・も ずく・かつお・昆布だし・脱 脂粉乳・米みそ・野菜昆布	精白米・麦・植物油・ごま油・ 中華スープの素・砂糖(三温糖)・ 片栗粉・小麦粉・黒砂糖	バナナ・にんじん・たけのこ・セロリ・ さやいんげん・乾しいたけ・しいた けだし・えのきたけ・青ねぎ
13	水	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) 煮豆 五目みそ汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 焼きいも いりいりこ	牛乳・さば・金時豆・油揚 げ・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ 砂糖(三温糖)・さつまいも	みかん・しょうが・レタス・はくさ い・しめじ・ごぼう・にんじん・青 ねぎ
14	木	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) せんべい7g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・牛肉・鳥がらだし・脱 脂粉乳・ロースム・豆乳・寒天	せんべい・ロールパン・じゃがい も・マカリン・ドミグラスソース・ビーフ シチューの素・砂糖(三温糖)・ごま 油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ト マトチャップ・トマトビュレ・カリフラワー・ブロッ コリー・ブルーベリージャム
16	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・米み そ・鳥がらだし・含脂加糖ヨ ーグルト	中華めん・すりごま・中華ス ープの素・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
19	火	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) 豆乳 米粉ココアケーキ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・鶏 卵・木綿豆腐・プロセス・ ベーコン・鳥がらだし・調整豆 乳・絹ごし豆腐	ウエハース・精白米・麦・植物油・ さつまいも・米粉・黒砂糖・片 栗粉・粉糖	たまねぎ・にんじん・トマトチャップ・ ブロッコリー・はくさい・こまつな・パセ リ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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	511	20.3	16.6	326	2.4	210	0.32	0.53	31	4.5	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標(※)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)		29%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)