

令和6年度後期予定献立一覧表（1月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）							
	主食		昼 食		午前 おやつ	午 後 お や つ （*は手作り）	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
							1	2	3	4	5	6
4 土	ごはん	ごはん	チキンカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油
6 月		パン	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ケチャップ	サラダ油
7 火			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん		牛乳	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪	牛乳 だし昆布 青のり	ほうれんそう 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油
8 水	ごはん	ごはん	いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁		牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	人参 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ グリーンピース	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
9 木	ごはん	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁		牛乳	牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン 人参	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油
10 金	ごはん	ごはん	雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳	固形ヨーグルト あられ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し だし昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ・もち	サラダ油
11 土		パン	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ		牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セリ・スイートコーン キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・ケチャップ	サラダ油 バター
14 火	ごはん	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ		牛乳	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 味噌 卵	牛乳・煮干し 干ひじき・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
15 水	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ		牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉	牛乳 ブロッコリー	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油
16 木	ごはん	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁		牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにやく 砂糖・醤油・おかし	サラダ油
17 金	パン	パン	サーモンシチュー 野菜サラダ		牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローソク・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・砂糖 醤油・さつまいも	サラダ油 バター
18 土		パン	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ケチャップ	サラダ油
20 月	パン	パン	ボルシチ ツナサラダ		牛乳	牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 EVAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローソク・じゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油
21 火	ごはん	ごはん	いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁		牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	人参 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ グリーンピース	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
22 水	ごはん	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁		牛乳	牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン 人参	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油
23 木	ごはん	ごはん	チキンカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油
24 金	ごはん	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ		牛乳	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 味噌 卵	牛乳・煮干し 干ひじき・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
25 土		パン	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ		牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セリ・スイートコーン キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・ケチャップ	サラダ油 バター
27 月	パン	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ		牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ローソク・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油
28 火	誕生 火		小豆ごはん・魚のから揚げ・グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん		牛乳	プリン	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	胡瓜・スイートコーン 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油 プリン	サラダ油
29 水	パン	パン	ボルシチ ツナサラダ		牛乳	牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 EVAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローソク・じゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油
30 木	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ		牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉	牛乳 ブロッコリー	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油
31 金	ごはん	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮		牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌	牛乳・だし昆布 煮干し おやついりこ	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・おかし	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	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	食塩相当量 g	ビタミン				
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 以上児	基準量	400	15	12								
	平均栄養価	408	17.7	16.1	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11								
	平均栄養価	496	19.3	17.1	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。