

令和6年度後期予定献立一覧表（1月分）A（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

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 スキム乳	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油	
6 月	パン	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・ウスター	サラダ油 バター	
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	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 EPAミ乳	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・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	
9 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 ブレイクチーズ	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	
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	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	
14 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 グリルピーズ	米・砂糖・醤油・丸ボーロ 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油	
15 水	ごはん	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 おかき 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・おかき	サラダ油	
16 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	
17 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・スキム乳	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 ベークンガバウガ	ごま油 サラダ油 バター	
18 土	パン	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・ウスター	サラダ油 バター	
20 月	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 スキム乳	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油	
21 火	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 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	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・おかき	サラダ油	
22 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 EPAミ乳	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・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	
23 木	誕生		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	
24 金	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	ロールパン・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	
25 土	パン	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	
27 月	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 スキム乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・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	
28 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 グリルピーズ	米・砂糖・醤油・丸ボーロ 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油	
29 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 ブレイクチーズ	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	
30 木	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・スキム乳	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 ベークンガバウガ	ごま油 サラダ油 バター	
31 金	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	

【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	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	408	17.7	16.1	275	2.5	1.7	462	0.22	0.42	34
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	496	19.3	17.1	318	2.3	1.6	405	0.24	0.46	28

※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。