

令和4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		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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
4 水	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kimミルク	人参	玉葱・グリルピーズ ミかん缶・白桃缶 バイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油
5 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわブルンパンケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 プレーンヨーグルト	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン プルーン・プルーンジュース	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
6 金		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 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油
7 土		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 ビーマン パセリ	玉葱・セロリ スイトコーン・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・クッキー	サラダ油 バター
10 火	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
11 水	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 出し昆布・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
12 木	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 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	玉葱 生椎茸 葱	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油・丸ボーロ	サラダ油
13 金	ごはん	さつまい 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 味噌	牛乳 煮干し プロセッセ	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油
14 土		かやくうどん パナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油
16 月	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 エバミルク	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
17 火	ごはん	鶏のから揚げ ブロccoliリー かぶのスープ	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) みかん	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	プロccoliリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイトコーン・みかん	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素	サラダ油
18 水	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 ビーマン	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
19 木	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
20 金	パン	サーモンシチュー ひじきサラダ	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	鮭 卵	牛乳 スkimミルク 干ひじき	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・砂糖・醤油 酢・ペーキングパウダー	サラダ油 バター ごま油
21 土		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 ビーマン パセリ	玉葱・セロリ スイトコーン・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・クッキー	サラダ油 バター
23 月	ごはん	さつまい 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 味噌	牛乳 煮干し プロセッセ	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油
24 火	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 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	玉葱 生椎茸 葱	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油・丸ボーロ	サラダ油
25 水	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kimミルク	人参	玉葱・グリルピーズ ミかん缶・白桃缶 バイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油
26 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわブルンパンケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 プレーンヨーグルト	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン プルーン・プルーンジュース	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
27 金	誕生	小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	牛乳	プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	フケンサイ 人参	スイトコーン・胡瓜 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
28 土		かやくうどん パナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油
30 月	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 エバミルク	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
31 火	ごはん	鶏のから揚げ ブロccoliリー かぶのスープ	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) みかん	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	プロccoliリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイトコーン・みかん	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素	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	405	17.4	16.2	270	2.4	1.7	462	0.23	0.41	32
3歳未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	494	19	17.2	314	2.2	1.6	405	0.25	0.45	27

※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。