

令和4年度後期予定献立一覧表（2月分）A(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	全 児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	未満児 主食	児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 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
1 水	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
2 木	パン	プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま
3 金	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ビスケット *大豆の雷揚げ	いわしすり身 豆腐・油揚 ゆで大豆	牛乳・スキミル 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油
4 土		バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油
6 月	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨネーズ サラダ油
7 火	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 りんご	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜・大根・玉葱 りんご	米・砂糖・醤油・酒 みりん	サラダ油
8 水	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 ビーマン フナグサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
9 木		カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキミル	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油
10 金	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・ケチャップ オスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
13 月	ごはん	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 おかき	サラダ油
14 火	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ オスターソース・酢・お酢・オリーブオイル・ココア	バター サラダ油
15 水	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨネーズ サラダ油
16 木	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
17 金	パン	プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま
18 土		バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油
20 月	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま
21 火	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・ケチャップ オスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
22 水	誕生	しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたつた揚げ・きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白す干し 出し昆布・干若布 煮干し	パセリ 人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油
24 金	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 ビーマン フナグサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
25 土		カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキミル	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油
27 月	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ オスターソース・酢・お酢・オリーブオイル・ココア	バター サラダ油
28 火	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 りんご	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜・大根・玉葱 りんご	米・砂糖・醤油・酒 みりん	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	429	19.1	20.3	294	2.1	2.1	545	0.28	0.49	23
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	515	20.5	20.5	333	1.9	1.9	469	0.29	0.53	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。