

令和5年度後期予定献立一覧表（1月分）A（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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
4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 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース 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
5金	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキム乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター
6土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 牛乳 クッキー	牛肉 油揚 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・ケチャップ	サラダ油
9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 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
10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 E.V.乳	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローパン・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
11木	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	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金	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 プロセチス	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・ケチャップ	サラダ油
13土		パン	イタリانس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・セロリ 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
15月	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火	ごはん	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト(鉄多め)	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・丸ボーロ	ごま油
17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 出し昆布	人参 ピーマン	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
18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 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース 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
19金	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキム乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター
20土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 牛乳 クッキー	牛肉 油揚 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・ケチャップ	サラダ油
22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 E.V.乳	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローパン・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火	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 プロセチス	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・ケチャップ	サラダ油
24水	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木	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	チンゲンサイ 人参	スイートコーン・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
26金	ごはん	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト(鉄多め)	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・丸ボーロ	ごま油
27土		パン	イタリانس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・セロリ 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
29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
30火	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
31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 出し昆布	人参 ピーマン	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	405	17.3	16.2	271	2.4	1.7	461	0.23	0.41	33
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	495	19	17.2	314	2.2	1.5	404	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。