

令和5年度後期予定献立一覧表（2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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	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 クッキー	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油
2 金	ごはん	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・味噌 油揚・ゆで大豆	牛乳・スキム乳 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉	サラダ油
3 土		パン	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
5 月	パン	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 玉葱 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
6 火	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき	サラダ油 ごま油
7 水	パン	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 りんご	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 りんご	ローパン・酒・小麦粉 キャブブ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油
8 木	ごはん	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 *黒糖もち	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
9 金	ごはん	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 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ビーマン フンゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油
10 土		パン	カレーうどん バナナ	牛乳 牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキム乳	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
13 火	パン	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 ビザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・キャブブ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
14 水	ごはん	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・グリルピーズ スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 キャブブ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・酢・お好みソース・ココア	バター サラダ油
15 木	ごはん	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
16 金	パン	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 りんご	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 りんご	ローパン・酒・小麦粉 キャブブ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油
17 土		パン	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
19 月	パン	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 玉葱 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
20 火	ごはん	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 クッキー	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油
21 水	誕生		カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツのりサラダ・わかめのみそ汁 バナナ	牛乳 ゼリー	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤) ビーマン 人参	キャベツ 葱 バナナ	米・カレー・スープの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油 ごま油
22 木	ごはん	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 *黒糖もち	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
24 土		パン	カレーうどん バナナ	牛乳 牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキム乳	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
26 月	ごはん	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 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ビーマン フンゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油
27 火	パン	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 ビザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ローパン・パン粉・キャブブ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
28 水	ごはん	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・グリルピーズ スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 キャブブ・砂糖・トマトビュレ ウスターソース・酢・お好みソース・ココア	バター サラダ油
29 木	ごはん	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

【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	430	19.4	20.3	307	2.2	2	532	0.29	0.5	24
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	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21

※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。