



給食献立表

令和4年度



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	さつまい 豆腐のコンソメ揚げ バナナ	粉乳(ココア入) ★人参とチーズのホットケーキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも・さといも・なたね油 薄力粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ スイートコーン・バナナ	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 15.7
2	木	鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ わかめスープ 甘夏缶	粉乳 ★パンクンパイ	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお節 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵	マーメレード・マヨネーズ・パイ皮 無塩バター・車糖	ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・プロッコリー カットわかめ・りよくとうもろやし・たまねぎ こねぎ・なつみかん缶詰・西洋かぼちゃ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 22.3
3	金	メンチカツ ごぼうと干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★レモンケーキ	豚ひき肉・鶏卵・鶏もも・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 明治ラブ	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・元気ヨーグルト ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほんしめじ・切干しいたけ さやえんどう・生しいたけ 西洋かぼちゃ・こねぎ・もも缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 20.3
4	土	チャンプルー 松風焼き みかん	牛乳 おにぎりせんべい	焼き豆腐・豚もも・高野豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・普通牛乳	ごま油・車糖・かたくり粉・ごま おにぎりせんべい	りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん 温州みかん	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 23.6
6	月	肉みそラーメン ピーマン昆布 りんご	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ 普通牛乳	中華めん・車糖・なたね油・ごま ホットケーキミックス・じゃがりこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・こねぎ 青ピーマン・昆布つくだ煮・りんご	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 12.9
7	火	ブリの照り焼き ほうれん草の中華和え かぶのみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★スイートポテトケーキ	ぶり・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	車糖・ごま油・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・ほうれん草・切干しいたけ にんじん・かぶ・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 16.2
8	水	豚汁 枝豆とコーンのかき揚げ オレンジ	粉乳 ★ブルーベリーホイップ サンド	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップ クリーム	じゃがいも・さといも・なたね油 薄力粉・食パン ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りよくとうもろやし・こねぎ だし昆布・えだまめ・スイートコーン・いら パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 409 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 12.5
9	木	オーロラチキン おなか和え 野菜スープ みかん缶	元気ヨーグルト ★黒ごまドーナツ	鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰 かつお削り節・かつお節 普通牛乳・鶏卵・絹ごし豆腐 だいた	かたくり粉・薄力粉・マヨネーズ 車糖・元気ヨーグルト ホットケーキミックス・ごま・なたね油 黒砂糖	こまつな・にんじん・りよくとうもろやし きゅうり・スイートコーン・プロッコリー・トマト 大根・はくさい・ほんしめじ・み昆布 みかん缶詰	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 19.5
10	金	冬野菜の加熱風味グラタン 野菜ふりかけ 卵スープ 甘夏缶	粉乳 ★チヂミ	鶏もも・ベーコン・明治ラブ・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳・豚ばら	マヨネーズ・スパゲティ・無塩バター 薄力粉・なたね油・薄力粉・ごま油	たまねぎ・はくさい・スイートコーン カリフラワー・プロッコリー・にんじん えのきたけ・なつみかん缶詰・いら	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.2
13	月	親子煮 手作りシユウマイ バナナ	麦茶 ★しそ昆布とチーズのおにぎり	鶏もも・鶏卵・かつお節・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐 プロセスチーズ	車糖・しゅうまいの皮・かたくり粉 ごま油・米	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・キャベツ バナナ・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 15.6
14	火	白身魚の竜田揚げ 酢の物 小松菜のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★チョコチップクッキー(以) ★バタークッキー(未)	しいら・蒸しわかまぼこ・油揚げ 鶏卵・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・黒砂糖・ごま油 じゃがいも・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖 ミルクチョコレート	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・たまねぎ・こまつな こねぎ・もも缶詰	エネルギー(kcal) 472 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 18.8
15	水	ハンバーグ スパサラ キャベツのスープ パイン缶	粉乳 ★りんごのヨーグルトケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 まぐろ缶詰・かつお節・脱脂粉乳 ヨーグルト	パン粉・車糖・マヨネーズ・スパゲティ マヨネーズ・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・プロッコリー スイートコーン・大根・こねぎ・だし昆布 パインアップル缶詰・りんご	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 19.5
16	木	焼きそば 5種の魚介ナゲット わかめと揚げのスープ りんご	粉乳 ★ピザトースト	豚かた・蒸しわかまぼこ・油揚げ かつお節・脱脂粉乳・ベーコン エメンタルチーズ	中華めん・なたね油・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・キャベツ・りよくとうもろやし 青ピーマン・カットわかめ・こねぎ りんご・スイートコーン	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 11.4
17	金	鶏のスパイス焼き ナムル 大根のみそ汁 甘夏缶	粉乳(ココア入) ★お芋のスティックパイ	鶏もも・麦みそ・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵	車糖・かたくり粉・ごま油・ごま さつまいも・無塩バター・パイ皮	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん スイートコーン缶詰・焼きのり・たまねぎ えのきたけ・大根・こねぎ なつみかん缶詰	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 20.1
18	土	冬のあったか汁 かき焼き みかん	牛乳 ケーキドーナツ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・麦みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・じゃがいも・さといも なたね油・車糖・ケーキドーナツ	たまねぎ・にんじん・大根・かぶ 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布 ほしひじき・にんじん・さやえんどう 温州みかん	エネルギー(kcal) 438 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 21.4
20	月	豚骨煮 一食納豆 オレンジ	粉乳 ★サブレ(いちごジャム)	豚ばら・蒸しわかまぼこ・厚揚げ 麦みそ・かつお節・糸引き納豆 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・ホットケーキミックス 無塩バター・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 グリーンピース・だし昆布 パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 455 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 17.7
21	火	白身魚のピザ風焼き 胡麻和え おさ汁 パイン缶	ヤクルト400 ★カレー風味パン	しいら・エメンタルチーズ まぐろ缶詰・木綿豆腐・かつお節 明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	車糖・ごま・ヤクルト・ホットケーキミックス	たまねぎ・こまつな・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・スイートコーン プロッコリー・トマト・あおさ・生しいたけ こねぎ・み昆布・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 377 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 12.7
22	水	*誕生会* 鬼っころんち 鶏の唐揚げ ウイナー 焼きそば フライドポテト 温野菜(和風) ワンタンスープ みかん	粉乳 ケーキ	鶏もも・ウイナー・豚かた ロースハム・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・中華めん フライドポテト・ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ しょうが・にんにく・パセリ・生しいたけ えのきたけ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・こまつな りよくとうもろやし・こねぎ・温州みかん	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 23.2
24	金	かきたまうどん 豆腐入りさつまい揚げ バナナ	粉乳(ココア入) ★フランクソテー	鶏もも・鶏卵・かつお節 いとよくだい・木綿豆腐・脱脂粉乳 フランクフルト	うどん・かたくり粉・なたね油	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・こまつな・み昆布 ほんしめじ・ごぼう・バナナ	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 18.4
25	土	けんちん汁 いわし揚げ りんご	牛乳 バームクーヘン	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・いわし揚げ・普通牛乳	じゃがいも・さといも・なたね油 厚切りバームクーヘン	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 たけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 りんご	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 23.3
27	月	ポークカレー マカロニと南瓜のサラダ オレンジ	粉乳 ★野菜パンケーキ	豚かた・脱脂粉乳・明治ラブ ベーコン	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲティ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・プロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・スイートコーン こまつな・パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 12
28	火	きびなごのから揚げ ひじきと大豆の煮物 白菜のみそ汁 みかん缶	粉乳 ★クロックムッシュ	きびなご・鶏もも・だいた・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・鶏卵・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 さといも・食パン・無塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほしひじき さやえんどう・トマト・はくさい・こねぎ みかん缶詰	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 16.2

(※ このマークの日はご飯はいりません)

エネルギー
脳や内臓を動かしたり運動したりするにはエネルギーが必要です。
エネルギー量はカロリーで示します。1kcalは、1Lの水を1℃上げるのに
必要な熱量です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質から
エネルギーを摂取しますが摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が
続くと肥満やせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。
幼児期に必要なエネルギー摂取量の目安は、1歳半～2歳で
男性950kcal、女性900kcal、3～5歳で男性1300kcal、
女性1250kcalです。
栄養素により、エネルギー量が異なる炭水化物、
たんぱく質は1gで4kcal、脂質は1gで9kcalになります。
そのために食事での食材のバランスが必要です。

ボンデ・ドーナツ (以上見 1人分 約3~4個)
・白玉粉 10g ・ホットケーキミックス 12g
・ヨーグルト 8g ・絹ごし豆腐 15g
・グラニュー糖

ボウルに豆腐を潰し入れ、ヨーグルトと合わせる。
白玉粉、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
170℃程度の油でディッパーを使い、揚げる。
揚がったものにグラニュー糖をまぶす。

鶏のスパイス焼き (以上見 1人分)
・鶏もも肉 50g
A(濃口醤油 2.5g、料理酒 3g、三温糖 1g、
カレー粉 0.2g、片栗粉 2g、おろししょうが)

鶏もも肉をAに15分漬漬ける。
フライパンがオープンで焼く。