

令和5年度後期予定献立一覧表（2月分）B（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

| 日 | 未満児 以上児 | | 全 児 | | 材 料（分 類：六つの基礎食品） | | | | | |
|---------|---------|-----|--|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--|---------------------------|
| | 主食 | 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・糸こんにゃく・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 | 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 |
| 5 月 | 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 |
| 6 火 | 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 | 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 |
| 7 水 | 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 ピザチーズ | 人参 パセリ | 玉葱 | ロールパン・パン粉・ケチャップ オリーブオイル・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー | サラダ油 |
| 8 木 | 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 チンゲンサイ | 干椎茸 玉葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ | サラダ油 |
| 9 金 | 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 | ロールパン・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 |
| 10 土 | パン | パン | パリパリおそば 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 |
| 13 火 | 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 |
| 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 オリーブオイル・酢・お酢・ミネラル・ココア | バター サラダ油 |
| 15 木 | 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 | ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉 | マヨネーズ サラダ油 |
| 16 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 チンゲンサイ | 干椎茸 玉葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ | サラダ油 |
| 17 土 | パン | 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 |
| 19 月 | 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・糸こんにゃく・砂糖 醤油・クッキー | サラダ油 |
| 20 火 | 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 | ロールパン・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 |
| 21 水 | 誕生 | | カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツのリサラダ・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 | 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 ピザチーズ | 人参 パセリ | 玉葱 | ロールパン・パン粉・ケチャップ オリーブオイル・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー | サラダ油 |
| 24 土 | パン | パン | パリパリおそば 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 |
| 26 月 | 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 |
| 27 火 | 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 | 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 |
| 28 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 | ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉 | マヨネーズ サラダ油 |
| 29 木 | 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 オリーブオイル・酢・お酢・ミネラル・ココア | バター 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 | 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。