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)

TJ 4T	未満児	全児	+満児	全児	- 八幡東区 - 八幡西区 - 戸畑区) 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)								
日	214420	王 九	午前	午 後	血や	血や肉、骨のもと 体の調子を整える 熱や力のもとに							
	主食	昼 食	おやつ		1	になるもの	もとになるもの 3 4		なるもの 5 6				
	ごはん	すきやき風煮	牛乳		牛肉	4乳・煮干し	人参	玉葱・白菜・白葱	米・糸こんにゃく・砂糖				
1		えのきと玉ねぎのすまし汁		あられ	焼豆腐	出し昆布		えのき茸・葱	醤油・あられ				
水				おやつ昆布		おやつ昆布							
	パン	ブロカリシチュー	牛乳	1 7 2	鶏肉	牛乳	人参	カリフラワー	ロールパン・じゃがいも	サラダ油・バター			
2 木		鉄分たっぷりほうれん草サラダ		かりんとう	まぐろ油漬	鉄強化牛乳	ブロッコリー	スイートコーン	スープの素・小麦粉・醤油	マヨネーズ			
^	.≓1± 4.	いわしのつみれ汁	生明	牛乳	いわしまり良	干ひじき 牛乳・スキムミルク	ほうれん草 人参	生姜・大根・白菜	砂糖・かりんとう 米・里芋・醤油・砂糖				
3		ひじきと油揚げの炒め煮	7-70	ビスケット	豆腐・油揚	出し昆布・干ひじき	八岁	葱	ビスケット・小麦粉)) //ш			
金		00とと温揚いのみの点		* 大豆の雷揚げ	ゆで大豆	煮干し							
		パリパリおそば	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱	中華揚めん・スープの素	サラダ油			
4		卵スープ		丸ボーロ	かまぼこ			もやし・キャベツ	砂糖・醤油・片栗粉				
±					卵				丸ボーロ				
	パン	チキンナゲット	牛乳	牛乳	鶏ひき肉	牛乳	ブ゛ロッコリー	スイートコーン	ロールパン・酒・小麦粉	マヨネーズ			
6		ブロッコリー		クッキー	豆腐		パセリ	玉葱	ケチャップ・醤油・砂糖	サラダ油			
月		コーンスープ							スープ の素・片栗粉・クッキー				
_	ごはん	魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鯖	牛乳	人参	生姜・大根・玉葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油			
7 火		大根べっこう煮		りんご	赤味噌	煮干し	ほうれん草	りんご	みりん				
У.	→1+ 4.	ほうれん草のすまし汁 東豆腐の卵とじ	牛乳	牛乳	凍豆腐	出し昆布 牛乳	人参	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油			
8	C1870	東亜属の卵とし 青梗菜と油揚げのみそ汁	770	* 黒糖もち	珠立腐 鶏ひき肉・卵		ピーマン	玉葱	醤油・酒・片栗粉・黒砂糖)) / m			
水		月仅未亡加扬170007171		" mana U ' J	油揚・味噌・黄粉	, M I C	チンケ゛ンサイ						
,,,		カレーうどん	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	乾めん・じゃがいも	サラダ油			
9		バナナ		せんべい		スキムミルク		葱	カレールウ・スープの素				
木								バナナ	せんべい				
	パン	チーズ入りハンバーグ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ	サラダ油			
10		人参つや煮		クラッカー	卵	ピザチーズ	パセリ		ウスターソース・スープの素・砂糖				
金		オニオンスープ							醤油・酒・クラッカー				
	ごはん	レバーのてり煮	牛乳	飲むヨーグルト	鶏レバー	牛乳・干若布	人参	生姜	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油			
13		人参とじゃがいものつや煮		おかき	油揚	煮干し・飲むヨーグルト		大根	じゃがいも・スープの素				
月		大根とわかめのみそ汁			味噌			T# 4° 11\ 1.° =	おかき				
1.4	こばん	ハヤシ汁	牛乳	牛乳 *ココアとプルーンの豆乳蒸パン	牛肉	牛乳		玉葱・グリンピース スイートコーン・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ				
14 火		コーンとかにかまのサラダ		*11767 11-707 豆乳蒸パ 7	ル ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			フ°ルーン - ロカル(ウスターソース・酢・ホットケーキミックス・ココア	リソファ油			
^	パン	チキンナゲット	牛乳.	牛乳	型孔 鶏ひき肉	牛乳	ブ・ロッコリー	スイートコーン	ロールパン・酒・小麦粉	マヨネーズ			
15		ブロッコリー	1 30	クッキー	豆腐	1 70	パセリ	玉葱	クチャップ・醤油・砂糖	サラダ油			
水		コーンスープ							スープの素・片栗粉・クッキー				
	ごはん	すきやき風煮	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳・煮干し	人参	玉葱・白菜・白葱	米・糸こんにゃく・砂糖	サラダ油			
16		えのきと玉ねぎのすまし汁		あられ	焼豆腐	出し昆布		えのき茸・葱	醤油・あられ				
木				おやつ昆布		おやつ昆布							
		ブロカリシチュー		牛乳	鶏肉	牛乳	人参	カリフラワー	ロールパン・じゃがいも	サラダ油・バター			
17		鉄分たっぷりほうれん草サラダ		かりんとう	まぐろ油漬	鉄強化牛乳	ブロッコリー	スイートコーン	スープの素・小麦粉・醤油				
金		.811 .811 +> 7 14°	A (F)	4. 到	oz ch	干ひじき	ほうれん草	芴.工堆苷.工芴	砂糖・かりんとう 中華揚めん・スープの素	すりごま			
18		パリパリおそば 卵スープ	午乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベッ	砂糖・醤油・片栗粉	リフタ油			
±		デスー ク		メルーロ	卵			000-1111	丸ボーロ				
_	ごはん	鶏肉の照り焼き	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	小松菜	生姜		サラダ油			
20		小松菜のごまあえ		鉄強化ウエハース	豆腐	干若布	人参	葱	強化ウエハース・ビスケット	すりごま			
月		豆腐とわかめのみそ汁		ビスケット	味噌	煮干し							
	パン	チーズ入りハンバーグ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ	サラダ油			
21		人参つや煮		クラッカー	卵	ピザチーズ	パセリ		ウスターソース・スープの素・砂糖				
火		オニオンスープ							醤油・酒・クラッカー				
誕生		しらすとコーンの炊き込み		ゼリー	まぐろ油漬	牛乳・白す干し	パセリ	スイートコーン・キャヘ゛ツ	米・醤油・酒・片栗粉	サラダ油			
22		豚ヒレのたった揚げ・きゃべつのゆかり和え	£		豚ヒレ	出し昆布・干若布	人参	しそ粉・葱・バナナ	上新粉・ゼリー				
水		わかめのすまし汁・バナナ				煮干し		T ##	N/ 18 L81 x L Tole Web	11 - 40.4			
0.4	ごはん	東豆腐の卵とじ	牛乳	牛乳	凍豆腐	牛乳	人参	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・片栗粉・黒砂糖	サフタ油			
24 ~		青梗菜と油揚げのみそ汁		*黒糖もち	鶏ひき肉・卵 油揚・味噌・黄粉	点干し	ピ−マン チンゲンサイ	玉葱	西油・冶・月末切・赤砂棉				
金		カレーうどん	生明	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	乾めん・じゃがいも	サラダ油			
25		バナナ	T+1	せんべい	ויאוימו	スキムミルク	/\ \bullet	葱	カレールウ・スープの素	, , , , ,			
±								バナナ	せんべい				
	ごはん	ハヤシ汁	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳		玉葱・グリンピース	米・小麦粉・スープの素	バター			
27		コーンとかにかまのサラダ		*ココアとプルーンの豆乳蒸パン				スイートコーン・胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ				
月			\perp		豆乳		<u></u>	プル−ン	ウスターソース・酢・ホットケーキミックス・ココア	<u> </u>			
	ごはん	魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鯖	牛乳	人参	生姜・大根・玉葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油			
28		大根べっこう煮		りんご	赤味噌	煮干し	ほうれん草	りんご	みりん				
火		ほうれん草のすまし汁				出し昆布							

【月平均栄養価】

	【万十均木受圖】												
		区分	エネルキ゛ー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				
	年齢		Kcal	たがはく貝	加貝	-		及塩作コ里	Α	B 1	B 2	С	
			KGai	g	g	mg	mg	g	μ gRE	mg	mg	mg	
	3歳				12								
Ι.		基 準 量	400	15	18	270	2. 1	1.6	225	0. 28	0.35	20	
ı	以上児	平均栄養価	429	19.1	20.3	294	2. 1	2. 1	545	0. 28	0.49	23	
	3歳				11								
١.	っ 未満児	基 準 量	480	19	16	200	2. 3	1.5	200	0. 25	0.3	20	
7	木油児	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。