

令和5年度後期予定献立一覧表（1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
4 木	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油
5 金	ごはん	ごはん		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		牛乳 牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・セリ スイトコーン・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・クッキー	サラダ油 バター
9 火				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	ごはん	ごはん		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
11 木	ごはん	ごはん		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	パン	パン		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	ローソンのマカロニ・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
13 土		パン		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・クッキー	サラダ油
15 月	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	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
16 火	パン	パン		牛乳 牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 EPAミル	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローソンのじゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油
17 水	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉	牛乳 ブレイクチーズ	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイトコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油
18 木	ごはん	ごはん		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
19 金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油
20 土		パン		牛乳 牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・セリ スイトコーン・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・クッキー	サラダ油 バター
22 月	パン	パン		牛乳 牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ビーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ローソンのじゃがいも 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
誕生 23 火				牛乳 プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	フองザイン 人参	スイトコーン・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
24 水	ごはん	ごはん		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
25 木	ごはん	ごはん		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
26 金	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	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
27 土		パン		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・クッキー	サラダ油
29 月	パン	パン		牛乳 牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 EPAミル	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローソンのじゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油
30 火	ごはん	ごはん		牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉	牛乳 ブレイクチーズ	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイトコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油
31 水	ごはん	ごはん		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

【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。