



# つぼみ完了食 献立表 1 月 分



名前 時 曜日 日		完了食						エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	5 ・ 19	トマトツナパスタ ココロサラダ オニオンスープ	パイナップル	ジャム クラッカー 牛乳	ツナ・ベーコン（除去） 牛乳	スパゲッティ・油・砂糖 クラッカー マヨネーズ（代替）	トマト・玉ねぎ・人参 葉ねぎ・じゃが芋・コーン パイナップル	411	15.2	13.3	1.1
火	6 ・ 20	麻婆丼 ナムル すまし汁	りんご	さつま芋 ガレット 牛乳	豚肉・卵（除去） 粉チーズ・牛乳	米・小麦粉（代替） 油・バター	ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ にら・ほうれん草・りんご さつま芋	418	15.8	14.1	1.0
水	7 ・ 21	ご飯・鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	オレンジ	菓子 果物 牛乳	鮭・高野豆腐・油揚げ 鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・菓子	人参・椎茸・いんげん・大根 オレンジ・ルビー	401	17.4	12.9	1.0
木	8	食パン 挽肉ソテー グリーンサラダ・オニオンスープ	キウイ	わかめ おにぎり 牛乳	鶏肉・卵（除去）・牛乳	食パン・油・米 マヨネーズ（代替）	人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・大根 茄子・キウイ・わかめ	406	15.4	12.9	1.5
金	9 ・ 23	ご飯・回鍋肉 もやしサラダ わかめスープ	バナナ	菓子 牛乳	豚肉・牛乳	米・油・砂糖 菓子（代替）	キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・ねぎ わかめ・ほうれん草・木耳	409	15.8	12.8	1.0
土	10 ・ 24	焼きそば 大根ソテー お麴スープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・ベーコン（除去） 牛乳	蒸中華麺・焼き麴・油 菓子	キャベツ・人参・いんげん 大根・玉ねぎ・青梗菜 バナナ・オレンジ	381	14.9	13.4	1.2
月	26	ご飯・餃子 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	みかん	シュガー トースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・春雨・餃子の皮 食パン・砂糖・油 マーガリン	白菜・にら・ブロッコリー 人参・わかめ・みかん	409	15.8	12.8	1.1
火	13 ・ 27	ご飯 揚げ鶏のおろしソース レンコンサラダ・味噌汁	バナナ	じゃが バター 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖・バター 片栗粉・小麦粉 マヨネーズ（代替）	大根・葉ねぎ・レンコン 人参・かぶ・玉ねぎ じゃが芋・バナナ	417	15.7	13.5	1.2
水	14 ・ 28	食パン タラのチーズ焼き 人参グラッセ・コーンスープ	りんご	ココア プリン 牛乳	たら・チーズ・牛乳 卵（除去）	食パン・砂糖・油	人参・大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・りんご	417	17.5	13.1	1.5
木	15 ・ 29	野菜うどん キャベツサラダ ヤクルト	キウイ	ボンデ ケーキ 牛乳	豚肉・粉チーズ・牛乳	うどん（代替）・白玉粉 ヤクルト・砂糖・油	白菜・人参・竹の子・胡瓜 キャベツ・コーン・キウイ	371	15.2	14.2	1.0
金	16 ・ 30	ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え・味噌汁	オレンジ	コンポート パイ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・餃子の皮・砂糖・油	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根・エリンギ・ねぎ りんご・オレンジ	421	16.4	11.9	1.1
土	17 ・ 31	二色丼 コールスローサラダ すまし汁	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	鶏肉・牛乳	米・砂糖・油 マヨネーズ（代替）	いんげん・キャベツ・人参 コーン・大根・玉ねぎ・ねぎ オレンジ・バナナ	434	15.2	12.6	1.0
誕生会	22	食パン タンドリーチキン トマトサラダ・野菜たっぷりスープ	キウイ	パースデー パルフェ 牛乳	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	食パン・油・生クリーム 砂糖・小麦粉（代替）	ブロッコリー・キャベツ・トマト・人参 胡瓜・白菜・人参・玉ねぎ キウイ・みかん缶・りんご	410	17.4	13.1	1.5

\* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。