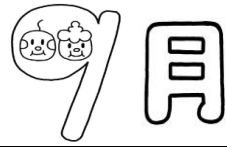


2022年

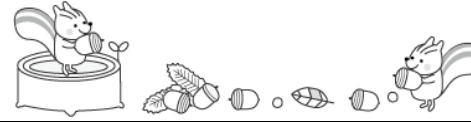
# 給食献立予定表

〈食べ方の目安〉  
 ・1日3回食のリズムを大切に生活リズムを整える  
 ・自分で食べる楽しみを手づかみから

〈調理形態〉  
 ・食材は1cm程の大ききで、歯ぐきでかめる固さ。  
 ・大人の食事より少し柔らかめで、薄味にする。  
 ・月齢によって、食材・調理法が異なります。  
 ・添え野菜はスティック状に出します。(たんぼぼ低・れんげのみ)  
 ※子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節します。  
 しもとばこどもえん601-3963



## 1歳児



日	月	12・26	火	13・27	水	14・28	水	14・28	木	1・15	金	2
給食献立と材料 (一人当たりのg数)	米飯	1	米飯	1	米飯	れんげ・たんぼぼ(低)	米飯	たんぼぼ(高)	米飯	1	米飯	1
	大豆・鶏肉の煮	鶏肉(チキンライス用) 40 大豆・玉ねぎ 6・12 ブロッコリー・人参 3 トマト缶 6 ケチャップ 1 ウスターソース 0.5 塩・油/砂糖 0.1/0.2 マカロニ・コーン 5・3 ハム・きゅうり 4・8 塩 少々	米 40 豆腐 70 合挽ミンチ・ねぎ 15・1.3 しょうゆ・みそ 1.4・2 砂糖 0.7 出しかつお・昆布 15 片栗粉 1.5 ほうれん草 14 切干大根・人参 1・4 油揚げ 3 [出し汁 少々 砂糖・しょう油 0.4 ごま・酢 0.8・1.8 砂糖・しょう油 0.8 (たんぼぼ低・れんげ)	米 40 鶏ささみ 30 米粉 少々 砂糖・みりん 0.5 しょう油・油 1・少々 かまぼこ 5 キャベツ 18 きゅうり 4 人参 4 しょう油 0.5 出しかつお・昆布 5 添野菜 10 すまし汁 100	米 40 鶏肉(皮なしムネ) 40 マヨネーズ 4 塩 0.06 コーンフレーク 5 パン粉・粉チーズ 2 かまぼこ 5 キャベツ 18 きゅうり 4 人参 4 胡麻ドレッシング 少々 豆腐 15 わかめ 0.3 みりん・しょう油 0.8・1.4 出しかつお・昆布 100	米飯 40 うどん 40 玉ねぎ・人参 8・3 キャベツ・ねぎ 20・2 油揚げ・豚肉 4・20 出しかつお・昆布 100 みそ 4 (れんげ) [タラ 40 塩・米粉・油 少々 (低・高) タラ・塩 40・少々 小麦粉・片栗粉 4・0.2 ベーキングパウダー・油 0.15・0.3 水・揚げ油 7・3 (たんぼぼ低・れんげ) 添野菜 10 みそ汁 100	米飯 40 米 40 塩こうじ焼き 2 ブロッコリー 10 人参 4 コーン・ツナ 3 酢・砂糖 0.6 しょう油 1.2 (たんぼぼ低・れんげ) かぼちゃスティック 10 豆腐 15 ねぎ 3 みそ 2 出しかつお・昆布 100					
おやつ		牛乳 100 ツナそぼろおにぎり 小3	牛乳 100 鯖おにぎり 小3	牛乳・フォローアップミルク 30・9.8g /70 粉ふき芋 40	牛乳・フォローアップミルク 30・9.8g /70 粉ふき芋 40	牛乳 100 白いホットケーキ 1	牛乳・フォローアップミルク 30・9.8g /70 きな粉おにぎり 小3					
日	月	5	火	6・20	火	6・20	水	7・21	木	8・22	金	9
給食献立と材料 (一人当たりのg数)	米飯	1	米飯	れんげ・たんぼぼ(低)	米飯	たんぼぼ(高)	米飯	1	米飯	1	米飯	1
	レバー入り鶏団子	米 40 鶏ミンチ・鶏レバー 20 片栗粉 4 豆腐 13 しょう油・砂糖 2・1 みりん 0.8 出しかつお・昆布 30 おから・油揚げ 10・3 ねぎ・こんにやく 3 人参・しょう油 5・2 みりん・砂糖 1・0.8 出しかつお・昆布 8 (たんぼぼ低・れんげ) かぼちゃスティック 10 玉ねぎ・卵 8 人参 3 みりん・しょう油 0.8・1.4 出しかつお・昆布 100	米 40 魚のソテー 少々 油 少々 大豆・きゅうり 6 パプリカ(赤)・人参 4 コーン 3 しょう油 0.28 すりごま 0.8 添野菜 10 すまし汁 100	米 40 魚のフライ 少々 大豆・きゅうり 6 パプリカ(赤)・人参 4 コーン 3 マヨネーズ 2.8 ごま油 0.4 しょう油 0.28 すりごま 0.8 添野菜 10 すまし汁 100	米飯 40 鶏肉(チキンライス用) 20 ちくわ・ごぼう 5・6 こんにやく・人参 6 いんげん・じゃがいも 3・10 砂糖・みりん 0.5・0.4 しょう油 0.6 出しかつお・昆布 40 キャベツ・小松菜 16・8 ちりめんじゃこ 1.2 いりごま 0.3 しょう油・砂糖 0.8 酢 1.6 (たんぼぼ低・れんげ) かぼちゃスティック 10 ふ・玉ねぎ 1・8 みそ 2 出しかつお・昆布 100	米飯 40 合挽きミンチ 40 豆腐・片栗粉 20・4 しょうゆ 1 砂糖・みりん 0.8・1.3 出しかつお・昆布 10 片栗粉 少々 ほうれん草 18 もやし・人参 6・4 コーン・ツナ 3 酢・砂糖 0.6 しょう油 1.2 (たんぼぼ低・れんげ) じゃがいもスティック 10 玉ねぎ 8 人参 3 みそ 2 出しかつお・昆布 100	米飯 40 牛肉・玉ねぎ 20・30 糸こんにやく・焼き豆腐 5・15 もやし・青ねぎ 3 ふ・砂糖 1・4 濃口・薄口しょう油 2 酒・みりん 1 キャベツ・人参 18・4 ちりめんじゃこ 0.5 もやし 8 しょう油・みりん 1 酢・かつお節 0.8・0.4 (たんぼぼ低・れんげ) 添野菜 10 人参スティック 10 小松菜・油揚げ 8・3 みそ 2 出しかつお・昆布 100					
おやつ		牛乳 100 パウンドケーキ 1	牛乳 100 (6日) やきそば 30 (20日) きな粉おはぎ 小3	牛乳 100 (6日) やきそば 30 (20日) きな粉おはぎ 小3	牛乳・豆乳 30・70 (7日) 食パンスティック 1/3 バナナ 1/4 (21日) おかかおにぎり 小3	牛乳・フォローアップミルク 30・9.8g /70 鶏そぼろおにぎり 小3	牛乳 100 うさぎ蒸しパン 1 9/10(土)は十五夜					