



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価												
	献 立 名		主食	午前 おやつ	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		I値 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン						
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
4 水	25 水	チキンカレー フルーツ和え	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ	人参	玉葱 ｼｮｯﾄﾞ・白桃缶 ﾊｲﾝ缶	米・じゃがいも・ｶｰﾙ ｽｰﾌﾞの素・小麦粉 せんべい	サラダ油	406	14.6	14.6	217	1.3	2	140	0.24	0.37	31			
5 木	26 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌 卵	牛乳 ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾞﾙｰﾈｰﾌﾞﾙｰﾝｼﾞｬｰｽ	米・酒・醤油・砂糖 ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｸｽ	サラダ油 ごま油	412	20.9	18.5	329	2	1.4	163	0.32	0.38	11			
6 金		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん		牛乳	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	人参	ほうれん草 大根 白菜 みかん	米 小麦粉 ｽﾀﾐﾙｸ	サラダ油	535	18.3	17.1	222	1.2	1.5	209	0.22	0.33	38			
7 土	21 土	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	パン	牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱・セリ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	ローレルパン・スパゲッティ ケチャップ・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ ｽｰﾌﾞの素・クッキー	サラダ油 バター	491	15.2	20.8	233	1.6	2.4	190	0.23	0.33	27			
10 火	19 木	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	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	343	17.1	11.7	317	2.2	1.7	164	0.17	0.35	17			
11 水		雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布・干ひじき 鉄強化ﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	白菜 小松菜	米・里芋・醤油 砂糖・あられ ①もち	サラダ油	320	13.2	6.4	231	8.3	2.1	196	0.1	0.22	26			
12 木	24 火	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱 生椎茸 葱	米・片栗粉・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ 砂糖・酒・醤油 丸ボーロ	サラダ油	363	18.8	13.9	245	0.8	1.4	230	0.19	0.31	15			
13 金	23 月	さつまい 野菜サラダ	ごはん	牛乳	豚肉 味噌	牛乳 煮干し ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	大根・ごぼう・白菜 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜 葱	米・さつまいも・酢 醤油・砂糖 クラッカー	サラダ油	330	16.5	15.5	370	1.3	1.6	232	0.31	0.37	32			
14 土	28 土	かやくうどん バナナ	①なし ②パン	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	バナナ ほうれん草	乾めん・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	1.7	248	0.18	0.35	18			
16 月	30 月	ポルシチ ツナサラダ	パン	牛乳	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 Iﾊﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 胡瓜	ローレルパン・じゃがいも ｽｰﾌﾞの素・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	424	17.7	21.7	227	1.7	1.6	241	0.2	0.38	37			
17 火	31 火	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	生姜・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ かぶ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ みかん	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾞの素	サラダ油	341	16.5	12.7	236	6.9	1.4	204	0.24	0.54	105			
18 水		レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	パン	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参	玉葱・白菜・生姜 葱	ローレルパン・じゃがいも ｳｽﾀｰｰｰｽ・ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ・酒 ｽｰﾌﾞの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	392	18.8	18.4	203	4.1	1.3	5807	0.37	1.03	35			
20 金		サーモンシチュー ひじきサラダ	パン	牛乳	鮭 卵	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ 干ひじき	人参	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 胡瓜	ローレルパン・マカロニ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの素・酒・砂糖・醤油 酢・ホットケーキミックス	サラダ油 バター ごま油	463	21.5	17.4	375	0.9	1.9	325	0.24	0.57	18			
誕生会 27 金		小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん		牛乳	白身魚 加風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・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	527	22.8	14.9	180	2.1	2.3	207	0.26	0.3	33			
※6日(金)は七草がゆです。主食はいりません。 ※27日(金)は誕生会です。主食はいりません。 ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。											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	17.4	16.2	270	2.4	1.7	462	0.23	0.4	32
											未満児		基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価			494	19	17.2	314	2.2	1.6	405	0.25	0.45	27



※平均栄養価は行事食を除く。
※延長の栄養価は含まない。