



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児																						
	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補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加ゆ カ 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													
1 水	17 金	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	441	17.8	24.3	255	1.4	1.8	368	0.29	0.39	9													
											530	20.9	26.2	311	1.1	2	325	0.29	0.45	8													
2 木	15 水	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜・大根 玉葱・りんご	米・砂糖・醤油・酒 みりん	サラダ油	338	18.9	15.6	268	1.7	1.9	285	0.21	0.42	15													
											465	20	15.8	305	1.7	1.5	258	0.23	0.46	13													
3 金		いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・油揚 ゆで大豆	牛乳・スルメ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参 白菜・葱	生姜・大根	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	387	20.4	20.5	366	2.4	2	152	0.19	0.45	11													
											449	17.5	13.5	409	1.3	1.4	155	0.16	0.46	10													
4 土	18 土	カレーうどん バナナ	(未)なし (以)パン	牛乳	豚肉	牛乳 スルメ	人参 玉葱	生姜・大根 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530	19.5	15	252	1.3	3.1	136	0.49	0.44	27													
											537	20.7	16.8	306	1.1	3.1	154	0.49	0.5	25													
6 月		鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油 酒・鉄強化カルシウム ビスケット	サラダ油 すりごま	439	25.4	24	591	5	1.5	246	0.6	0.9	22													
											547	25.1	22.5	561	4.2	1.3	228	0.54	0.85	19													
7 火	16 木	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 ピーマン パプリカ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・片栗粉 黒砂糖	サラダ油	372	21.4	16.8	360	2.9	1.5	214	0.15	0.45	21													
											491	22.2	16.8	376	2.7	1.3	201	0.16	0.48	17													
8 水	22 水	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参 玉葱・白菜 白葱・葱 えのき茸	生姜 葱	米・糸こんにゃく 砂糖・醤油 あられ	サラダ油	345	17.8	15.3	339	2.1	2.1	171	0.24	0.38	19													
											474	19.2	15.6	359	1.9	1.7	167	0.23	0.42	16													
9 木	24 金	プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	パン	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま	464	17.6	26.2	292	2.4	1.8	331	0.2	0.44	51													
											552	20.8	27.4	338	2.3	1.8	295	0.23	0.49	42													
10 金	25 土	パリパリおそば 卵スープ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 葱・干椎茸 もやし・玉葱 キャベツ	ロールパン・中華揚麺 スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・丸ボーロ	サラダ油	467	18.6	20.3	268	1.2	3.4	207	0.48	0.65	18														
											477	19.4	21.6	319	1.1	3.3	212	0.5	0.7	18													
13 月	27 月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨネーズ サラダ油	523	19.8	33.8	203	1.1	1.6	137	0.18	0.41	41													
											600	22.5	33.6	266	1.2	1.8	141	0.21	0.47	34													
14 火	28 火	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	ごはん	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱 スイートコーン・胡瓜 ブロッコリー	生姜 大根	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマリユール・酢 ウスターソース・ホットソース・ココア	バター サラダ油	446	16.3	20.8	237	1.5	2.2	118	0.19	0.34	15													
											552	18.1	20.2	280	1.2	1.8	125	0.21	0.4	13													
20 月		レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト	人参 生姜 大根	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 おかき	サラダ油	325	19.2	4.7	260	5.9	1.5	7113	0.28	1.12	27													
											455	20.5	6.9	298	4.8	1.4	5720	0.27	1.01	23													
誕生会 21 火		しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたっぷり揚げ・きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ		牛乳	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白煮干し 出し昆布・干若布 煮干し	パセリ 人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱 バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516	23.2	12.8	106	1.8	2	88	0.8	0.21	54													
											481	21.5	13.1	172	1.5	1.5	102	0.69	0.27	50													
※21日(火)は誕生会ですので、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。										※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。												以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
																						平均栄養価	429	19.1	20.3	294	2.1	2.1	545	0.28	0.49	23	
																						未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
																						平均栄養価	515	20.5	20.5	333	1.9	1.9	469	0.29	0.53	20	