



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		午 後 お や つ (*は手作り)	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 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															
			主食		1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg												
1 木	15 木	鶏肉のみそ焼き風 アスパラ・にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ 人参	玉葱・葱 ゆず・白桃缶 バナナ	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ	373	19.7	19.2	243	1.3	1.4	206	0.19	0.39	17											
												495	20.9	18.8	280	1.2	1.1	194	0.22	0.42	15											
2 金	19 月	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	豆腐・味噌 いわしすり身 卵・油揚げ	牛乳・ｽﾏﾐﾙｸ 煮干し プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜 もやし・葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	418	22.6	23	414	2.2	1.7	167	0.13	0.5	8											
												529	22.9	21.8	421	2.2	1.4	164	0.17	0.53	7											
3 土	17 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	未なし 以パン	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし 生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油	451	17.5	12.7	208	1.6	1.8	121	0.19	0.43	20											
												460	18.7	14.5	261	1.5	1.8	138	0.2	0.5	19											
5 月	27 火	魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸 葱・玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	384	19.8	17.8	264	1.4	1.2	125	0.21	0.33	9											
												503	21	17.5	301	1.2	1.1	129	0.22	0.37	8											
6 火		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ﾌｻﾞﾞｼﾞ	玉葱 干椎茸	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ﾄﾏﾄﾞﾞｰﾙ ｽｰﾌﾟの素・ｸﾞﾀｰｰｽ・あられ	サラダ油 バター	438	18.6	15.2	291	2.7	2	877	0.23	0.45	12											
												454	19.4	16.8	331	2.4	1.8	890	0.25	0.51	12											
7 水	26 月	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し ｽﾏﾐﾙｸ	人参・ﾋﾞｰｰﾝ ﾌﾞｰｰ(赤、黄) 人参ｼﾞｰｰｽ	玉葱・しめじ 葱・生姜 レーズン	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	358	20	11.8	298	1.6	1.2	188	0.51	0.45	42											
												481	20.9	12.7	327	1.4	1.1	180	0.47	0.45	34											
8 木	22 木	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	ｷﾞﾞｰ 玉葱	ロールパン・パン粉・ｸﾞﾀｰｰｽ ケチャップ・ｽｰﾌﾟの素・ﾋﾞｰｰ	バター	386	17.6	17.8	278	1.5	1.6	151	0.32	0.42	26											
												487	20.6	20.7	329	1.3	1.8	150	0.31	0.49	22											
9 金	21 水	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	人参	生姜・胡瓜 玉ねぎ・葱	米・酒・砂糖・醤油・ﾌﾞｰｰ かりんとう	すりごま	335	18.9	5.3	293	7.3	2	151	0.16	0.41	39											
												462	20.1	7.7	324	6.1	1.7	151	0.19	0.47	32											
10 土	24 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷﾞﾞｰ もやし・干椎茸 葱	ロールパン・ビーフン・醤油 ｽｰﾌﾟの素・クッキー	サラダ油	411	14.3	19.7	207	0.4	1.8	197	0.3	0.32	19											
												507	18.2	22.4	268	0.7	2	189	0.3	0.38	16											
12 月	28 水	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ﾙｯｼ	米・ケチャップ・ｶｰﾙｰ 醤油	サラダ油	402	18	23.8	261	2	1.7	170	0.24	0.38	54											
												516	19.6	22.7	297	1.8	1.4	165	0.26	0.43	44											
13 火	30 金	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ｷﾞﾞｰ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ｸﾞﾀｰｰｽ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	365	17	11.9	240	1.8	1.8	275	0.41	0.36	36											
												471	20.3	16.1	297	1.7	2	250	0.39	0.42	29											
14 水	29 木	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 黒砂糖	ごま油	354	19.2	16.9	263	2.2	1.8	210	0.16	0.38	17											
												478	20.3	16.9	300	2.1	1.6	199	0.2	0.43	14											
16 金		レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽﾏﾐﾙｸ もずく	人参 ﾋﾞｰｰ	玉葱 ｷﾞﾞｰ 葱	ロールパン・小麦粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾟの素 かりんとう	ピーナッツ サラダ油	407	18.9	19.6	245	4.6	1.5	5815	0.29	1.05	33											
												507	21.7	22.3	301	4.1	1.7	4683	0.3	0.98	27											
23 金		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ﾌｻﾞﾞｼﾞ	玉葱 干椎茸	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ｸﾞﾀｰｰｽ ｽｰﾌﾟの素・あられ	バター サラダ油	441	18.5	14.7	290	2	2.4	177	0.28	0.37	11											
												459	19.6	16.3	339	1.8	2.2	190	0.3	0.43	11											
誕生会 20 火		小松菜とツナの混ぜごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎのすまし汁・オレンジ	固形ヨーグルト		牛乳	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	小松菜 人参	生姜・ｷﾞﾞｰ・胡瓜 ｽｲｰｰ・えのき茸 玉葱・葱・ﾙｯｼ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	白ごま サラダ油	566	25	20.1	245	2.4	2.2	162	0.28	0.34	64											
												515	23.3	19.2	299	1.6	2	159	0.25	0.39	52											
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※23日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。											※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。																					
											以上基準量											400 15 18 270 2.1 1.6 225 0.28 0.35 20										
											児平均栄養価											390 18.6 16.4 271 2.2 1.7 432 0.26 0.42 25										
											未満基準量											480 19 16 200 2.3 1.5 200 0.25 0.3 20										
											児平均栄養価											488 20.3 17.6 311 2 1.6 383 0.27 0.47 21										