



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	牛前 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種 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加ゆ 仏 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	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油	383	20.1	15	424	3.5	1.4	331	0.37	0.4	37													
											500	21.1	15.3	429	3.1	1.3	296	0.33	0.43	31													
2	18 木 土	かやくうどん バナナ	(未)なし (以)パン	牛乳	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 サブレ・柏もち	サラダ油	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18													
											487	19.4	17.7	336	1.6	1.6	236	0.19	0.42	16													
7	火	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャバツ もやし・葱	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	385	16.1	11.3	230	1	1.6	162	0.31	0.37	14													
											439	18.7	16.1	289	0.7	1.8	166	0.31	0.42	13													
8	22 水 水	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 プロセッコ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマリユレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	476	14.5	19.3	332	7.2	1.9	256	0.19	0.52	57													
											580	16.4	18.8	356	5.7	1.4	234	0.22	0.56	46													
9	23 木 木	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブロッコリー	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキ・ココア	サラダ油	376	21.6	16.6	266	2.4	2	224	0.24	0.48	15													
											494	22.1	16.8	302	2.3	1.6	209	0.24	0.5	13													
10	24 金 金	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参 胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖 酒・ケチャップ クッキー	サラダ油	480	20.9	27.5	264	1.5	1.2	167	0.17	0.37	13														
											578	21.7	25.4	300	1.3	1.1	165	0.21	0.41	11													
11	25 土 土	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チゲソウイ	もやし・キャバツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース スープの素・ロールパン おかき	サラダ油	405	16.5	12.8	215	1.4	1.9	161	0.34	0.36	18													
											422	17.8	14.6	267	1.1	1.8	167	0.34	0.41	18													
13	31 月 金	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャバツ スイートコーン	ローソク・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24													
											493	22.7	21.3	278	2.4	1.6	1844	0.34	0.67	20													
14	29 火 水	チキンカレー ヨーグルトサラダ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・スライス プレーヨーグルト おやついりこ	人参 玉葱・パイン缶 ミカ缶・白桃缶	米・じゃがいも カレーパウダー・スープの素 あられ	サラダ油	449	18.1	16.8	331	1.7	2.3	161	0.26	0.47	32														
											557	19.6	16.7	363	1.7	1.8	159	0.26	0.47	26													
15	28 水 火	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し プロセッコ	人参 胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ クラッカー	サラダ油 すりごま	369	19.9	21.7	409	1.8	1.9	140	0.14	0.35	8														
											488	20.7	20.8	416	1.8	1.6	144	0.18	0.39	7													
16	27 木 月	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参 玉葱・えのき草 えのき草・葱	ローソク・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油	392	20	13.5	228	2.1	1.8	204	0.46	0.38	26														
											492	22.7	17.4	287	2.1	1.9	194	0.43	0.45	22													
20	30 月 木	八宝菜 中華きゅうり	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 胡瓜・レモン	キャバツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢 ホットケーキ・ココア	サラダ油 ごま油	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25													
											515	17.5	19.2	287	0.8	1.4	176	0.33	0.42	21													
21	火	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャバツ もやし・葱	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	337	15	11.3	227	0.7	1.7	162	0.31	0.37	14													
											448	18.8	15.6	287	0.7	2	161	0.31	0.4	13													
誕生会 17 金		中華風炊き込みごはん・魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え・カレースープ オレンジ		牛乳	鶏肉 油揚 白身魚	牛乳 出し昆布	人参 白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 キャバツ・おろし	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・カレー粉・ケチャップ じゃがいも・ウスターソース・スープの素・ゼリー	ごま油 サラダ油	527	20.7	14.2	67	1.1	2.1	252	0.29	0.14	79														
											490	19.5	14.4	142	0.9	1.8	230	0.28	0.24	71													
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※17日(金)は誕生会ですので、全員主食はいりません。										※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 児	基 準 量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
																							平均栄養価	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23
																						未満 児	基 準 量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20													