



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 ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ ぬ 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 土	15 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	(未)なし (以)パン	豚肉	牛乳 スライス	人参	玉葱 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	520 527	19.5 20.7	14 15.8	252 306	1.3 1.1	2.1 2.1	136 154	0.49 0.49	0.44 0.5	27 25		
3 月		いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 (未)ビスケット (以)大豆の雷揚げ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 だし昆布・干ひじき 油揚げ・ゆで大豆	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉	サラダ油	402 461	20.5 17.6	20.6 13.7	357 403	2.5 1.4	1.7 1.2	152 155	0.19 0.16	0.46 0.47	12 10		
4 火	17 月	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	パン	牛乳	合挽肉 卵	人参	玉葱 キャベツ	ローソク・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	421 515	18.2 21.2	22.5 24.7	262 316	1.4 1.1	1.7 1.9	300 271	0.3 0.29	0.4 0.45	16 14		
5 水	19 水	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	人参	玉葱 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	400 517	15.9 17.9	18.6 18.2	287 320	2 1.7	1.4 1.2	197 189	0.19 0.23	0.35 0.41	36 29		
6 木	18 火	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	ブロッコリー パセリ	スイートポテト 玉葱 りんご	ローソク・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油	416 514	21.2 23.6	22.5 24.7	208 272	1.3 1.3	1.6 1.9	119 126	0.21 0.23	0.44 0.49	56 46		
7 金		レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 味噌	人参	生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき	サラダ油 ごま油	349 472	20.6 21.4	5.5 7.5	284 316	5.9 4.8	1.9 1.6	7063 5681	0.32 0.3	1.13 1.02	29 24		
8 土	22 土	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	人参	干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 葱	中華揚めん・ロールパン 砂糖・醤油・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	455 465	18.8 19.6	18.5 19.8	277 328	1.1 1	2.8 2.7	205 210	0.36 0.38	0.49 0.54	17 18		
10 月	20 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌 黄粉	人参	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉 黒砂糖	サラダ油	359 481	19.5 20.5	16.2 16.3	276 311	1.9 2	1.9 1.5	284 257	0.2 0.22	0.43 0.47	12 11		
12 水	28 金	鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 鉄強化ウエハース ビスケット	サラダ油 すりごま	426 534	23.8 24	22.5 21.4	585 556	4.7 4	1.6 1.4	263 240	0.6 0.55	0.89 0.82	20 17		
13 木	25 火	プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	人参	カリフラワー 玉葱 スイートポテト	ローソク・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	452 542	17.6 20.6	24.9 26.4	293 340	2.4 2.3	1.6 1.7	336 299	0.21 0.23	0.43 0.49	52 42		
14 金	27 木	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとプルーンの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	人参	玉葱 スイートポテト・胡瓜 プルーン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマリユール ウスターソース・酢・ホットケーキミックス・ココア	バター サラダ油	446 552	16.3 18.1	20.8 20.2	237 280	1.5 1.2	2.2 1.8	118 125	0.19 0.21	0.34 0.4	15 13		
26 水		凍豆腐の卵とし なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	人参	干椎茸・なめこ 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	364 486	21.3 22	15.5 15.8	325 346	2.3 2.1	1.9 1.6	183 177	0.18 0.19	0.46 0.48	17 15		
誕生会 21 金		カレーピラフ 豚ヒシのたった揚げ・キャベツののりサラダ わかめのすまし汁・バナナ	ゼリー		牛乳	鶏肉 豚ヒシ	人参	キャベツ 葱 バナナ	米・カレー・スープの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	540 501	23.1 21.1	14.3 14.5	98 166	1.9 1.6	2.4 1.9	174 170	0.83 0.71	0.25 0.32	69 63		
<p>※21日(金)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。</p>											<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>											
											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	424	19.2	19.2	301	2.2	1.9	539	0.29	0.5	27
											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	510	20.6	19.6	339	1.9	1.8	465	0.3	0.53	23