

日	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価												
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
			主食	午前おやつ	1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
16 水木	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 クラッカー	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 かつお節・スプの素・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	
15 水木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご	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	牛乳 ビスケット *大豆の雷揚げ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・油揚	牛乳・ｽｽﾞﾐﾙｸ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	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	
18 土土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	☆	牛乳	豚肉	牛乳 ｽｽﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スプの素 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	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	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・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	
17 火金	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	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 チンゲンサイ	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	
22 水水	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 あられ おやつ昆布	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 えのき茸・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	
24 木金	ブロカリシチュー 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	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	
25 金土	バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	☆	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スプの素 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	
27 月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	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 スプの素・片栗粉・ケチ	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	
28 火火	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ごはん	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スプの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ かつお節・卵・お酢・ミョウガ・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	飲むヨーグルト おかき	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	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スプの素 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 21 火	しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたった揚げ・きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白す干し 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	
※ ☆マークがついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。										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	
※ 21日(火)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										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	

※平均栄養価は行事食を除く