

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)	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		エネ ギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加シ ウム 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
15 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	☆	牛乳	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	422 436	16.1 17.3	14.4 15.9	268 309	0.9 0.8	2 1.8	136 154	0.35 0.36	0.38 0.44	22 22
3 月	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	432 543	23.3 23.7	21.6 20.6	271 305	1.7 1.5	1.3 1.1	127 132	0.88 0.77	0.42 0.45	18 15
4 火	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ごはん	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	379 498	18.2 19.6	20 19.4	200 249	1.9 1.7	1.8 1.4	160 160	0.4 0.37	0.5 0.51	22 19
5 水	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん かりんとう	すりごま サラダ油	324 454	14 16.1	14.3 14.9	240 283	1.6 1.5	1.5 1.2	244 226	0.15 0.19	0.35 0.41	6 6
6 木	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 <small>飲むヨーグルト(鉄強化)・おやつ昆布</small>	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	325 458	17.6 19	8.9 10.5	296 326	7 5.8	1.9 1.6	190 182	0.17 0.19	0.43 0.46	37 30
7 金	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	☆	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 プロセッセ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷姜・醤油・みりん・砂糖	白ごま	386 429	16.5 18.9	8.7 11.7	123 210	1.5 1.4	2 2.1	84 113	0.31 0.33	0.25 0.37	59 58
8 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロースハム・ペンネ・トウモロコシ キャベツ・醤油・スープの素	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	219 271	1.1 1	1.5 1.5	136 138	0.22 0.22	0.33 0.4	20 17
10 月	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	354 479	15.5 17.6	12.1 13.1	259 298	1.7 1.4	2 1.7	190 182	0.18 0.21	0.35 0.4	34 28
11 火	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	パン	牛乳	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ロースハム・スープの素・マヨネーズ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390 489	12.4 16.6	22.5 24.5	422 443	2.9 2.4	1.5 1.8	155 153	0.68 0.59	0.79 0.73	21 18
12 水	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スミミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖・食パン・いちごジャム	バター サラダ油	483 582	21.8 22.1	19.7 19.1	292 322	1.7 1.5	2.9 2.5	237 220	0.47 0.44	0.48 0.49	35 29
13 木	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	パン	牛乳	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	ロースハム・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	416 510	16.2 19.6	23.8 25.6	283 331	1.8 1.6	1.3 1.6	171 167	0.21 0.22	0.37 0.42	13 11
14 金	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	417 524	21.8 22.3	16.1 16.3	354 370	2.5 2.2	2.3 1.9	242 224	0.18 0.2	0.45 0.48	20 17
24 月	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	352 474	22.8 23.1	11.2 12.2	338 360	6.1 5	1.9 1.6	7112 5720	0.34 0.32	1.17 1.05	27 22
31 月	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・プロセッセ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	302 437	17.9 19.3	16.7 16.6	263 299	3.1 2.8	1.5 1.4	320 285	0.15 0.16	0.31 0.38	25 21
誕生 20 木	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	ゼリー		牛乳	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜・ゼリー	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま	596 567	20 19.1	22.5 23.1	215 281	1.6 1.2	1.8 1.6	189 198	0.2 0.2	0.23 0.33	11 9
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。										以上 基準 量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 20日(木)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										児 平均 栄養 価	387	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	24
										未 満 児 基準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										児 平均 栄養 価	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20