

日	未満児 主食	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)	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	カル 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		
4 木	18 木	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース パイン缶	米・じゃがいも・カレー スパの素・せんべい	サラダ油	406	14.6	14.6	217	1.3	2	140	0.24	0.37	31		
5 金	19 金	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキムミルク	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター	438	22.3	19.5	370	1.8	1.4	163	0.34	0.44	11		
6 土	20 土	☆ かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳	牛肉 油揚げ 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・ケチ	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	1.7	248	0.18	0.35	18		
9 火		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	牛乳	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油	535	18.3	17.1	222	1.2	1.5	209	0.22	0.33	38		
10 水	22 水	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛乳	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 Eハミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・じゃがいも スパの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	417	17.7	20.9	227	1.7	1.5	235	0.2	0.38	37		
11 木		ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ 白玉粉	サラダ油	319	12.7	6.3	217	8.1	2.1	196	0.1	0.22	26		
12 金	23 火	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	鶏肉	牛乳 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スパの素・ケチャ	サラダ油	378	20.2	22.3	270	0.8	1.9	130	0.18	0.43	48		
13 土	27 土	☆ イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セロリ スイートコーン・キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ トマトソース・スパの素・ケチ	サラダ油 バター	487	15.1	20.8	233	1.5	2.4	189	0.23	0.33	26		
15 月	30 火	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにやく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	343	17.1	11.7	315	2.1	1.7	164	0.17	0.35	17		
16 火	26 金	ごはん さつま汁 ひじきサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・丸ボーロ	ごま油	305	13.5	4.8	329	7.4	1	249	0.3	0.48	60		
17 水	31 水	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	333	18.2	13.3	258	0.9	1.4	291	0.26	0.31	41		
25 木		パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ローション・じゃがいも トマトソース・ケチャップ・酒 スパの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	392	18.8	18.4	203	4.1	1.3	5807	0.37	1.03	35		
29 月		パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・マカロニ・小麦粉 スパの素・酒・酢・砂糖 醤油・さつまいも	サラダ油 バター	468	18	21.1	316	1	1.5	304	0.27	0.48	39		
誕生 24 水		小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	牛乳	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	アゲンサイ 人参	スイートコーン・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油	サラダ油	527	22.8	14.9	180	2.1	2.3	207	0.26	0.3	33		
											以上 児	基 準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											以上 児	平均栄養価	405	17.3	16.2	271	2.4	1.7	461	0.23	0.41	33
											未 満 児	基 準 量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未 満 児	平均栄養価	495	19	17.2	314	2.2	1.5	404	0.25	0.45	27

※ ☆マークのついている日は、3歳以上児は主食の用意をお願いします。

※ 9日(火)七草がゆ、24日(水)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。