

| 日 | 未満児 主食 | 全 児 | | 未満児 午前 おやつ | 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) | | 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 | | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | |
| 1 木 | 20 火 | ごはん すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 クッキー | 牛乳 牛肉 焼豆腐 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 | 玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱 | 米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・クッキー | サラダ油 | 391 511 | 17.6 19.1 | 20.6 19.8 | 333 354 | 2.1 1.9 | 1.8 1.5 | 200 190 | 0.23 0.22 | 0.38 0.42 | 18 15 | | |
| 2 金 | | ごはん 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 | 牛乳 いわしすり身 豆腐・味噌 油揚・ゆで大豆 | 牛乳 牛乳・スキム乳 出し昆布・干ひじき 煮干し | 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 | | |
| 3 土 | 17 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・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ | サラダ油 | 474 484 | 18.8 19.6 | 20.5 21.8 | 277 328 | 1.1 1 | 2.8 2.7 | 205 210 | 0.36 0.38 | 0.49 0.54 | 17 18 | | |
| 5 月 | 19 月 | パン 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 | 牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 | 牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき | 人参 | カリフラワー 玉葱 スイートコーン | ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう 砂糖 | サラダ油・バター マヨネーズ すりごま | 446 537 | 17.5 20.6 | 24.5 26.1 | 293 339 | 2.4 2.3 | 1.7 1.8 | 331 295 | 0.2 0.23 | 0.43 0.49 | 52 42 | | |
| 6 火 | | ごはん 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 | 牛乳 鶏レバー ロースハム 味噌 | 牛乳 牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト | 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 | | |
| 7 水 | 16 金 | パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ | 牛乳 りんご | 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 りんご | ロールパン・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 | 462 551 | 19.2 22.1 | 28.4 29.4 | 205 268 | 1.2 1.3 | 1.6 1.8 | 115 123 | 0.2 0.22 | 0.42 0.47 | 56 46 | | |
| 8 木 | 22 木 | ごはん 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 | 牛乳 鯖 赤味噌 黄粉 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 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 | | |
| 9 金 | 26 月 | ごはん 凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 あられ おやつ昆布 | 牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌 | 牛乳 煮干し おやつ昆布 | 人参 | 干椎茸 玉葱 チンゲンサイ | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ | サラダ油 | 368 489 | 21.5 22.2 | 16.2 16.4 | 346 365 | 2.5 2.3 | 1.9 1.6 | 215 202 | 0.17 0.18 | 0.45 0.48 | 21 17 | | |
| 10 土 | 24 土 | ☆ カレーうどん バナナ | 牛乳 せんべい | 牛乳 豚肉 | 牛乳 スキム乳 | 人参 | 玉葱 葱 バナナ | 乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 せんべい | サラダ油 | 530 537 | 19.5 20.7 | 15 16.8 | 252 306 | 1.3 1.1 | 3.1 3.1 | 136 154 | 0.49 0.49 | 0.44 0.5 | 27 25 | | |
| 13 火 | 27 火 | パン 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 | 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 ガスツース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー | サラダ油 | 441 530 | 17.8 20.9 | 24.3 26.2 | 255 311 | 1.4 1.1 | 1.8 2 | 368 325 | 0.29 0.29 | 0.39 0.45 | 9 8 | | |
| 14 水 | 28 水 | ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ | 牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン | 牛乳 牛肉 か風味かまぼこ 豆乳 | 牛乳 | | 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・スープの素 ケチャップ・砂糖・トトビュレ ガスツース・酢・お好み焼き・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 | | |
| 15 木 | 29 木 | ごはん 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 | 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 強化ケハース・ビスケット | サラダ油 すりごま | 441 548 | 25.4 25.2 | 24 22.5 | 584 555 | 4.8 4.1 | 1.5 1.3 | 267 244 | 0.61 0.55 | 0.9 0.84 | 21 17 | | |
| 誕生会 21 水 | | カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツのりサラダ・わかめのみそ汁 バナナ | ゼリー | 牛乳 鶏肉 豚ヒレ | 牛乳 牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・出し昆布 | 人参 パブリカ(赤) ビーマン | キャベツ 葱 バナナ | 米・カレー粉・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 | 23.2 21.2 | 14.3 14.5 | 99 167 | 2 1.7 | 2.4 1.9 | 181 176 | 0.83 0.71 | 0.26 0.32 | 70 63 | | |
| ※ ☆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。 | | | | | | | | | | 以上児 | 基準量 | 400 | 26 | 18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | | | | | | | | | | 平均栄養価 | 430 | 19.4 | 20.3 | 307 | 2.2 | 2 | 532 | 0.29 | 0.5 | 24 | |
| ※ 21日(水)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 | 23 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| | | | | | | | | | | | 平均栄養価 | 517 | 20.8 | 20.6 | 343 | 1.9 | 1.9 | 458 | 0.29 | 0.53 | 21 |