

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										
		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 金 18 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	*・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	327 457	16.5 18.4	12.6 13.5	219 264	1.4 1.3	2 1.6	171 168	0.36 0.34	0.37 0.43	12 10		
2 土 16 土	☆	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャブ *・ケチャップ・スープの素	バター サラダ油	449 462	16.4 17.6	15 16.4	240 290	1.5 1.5	2 1.9	190 201	0.29 0.31	0.35 0.42	21 19		
5 火 21 木	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわプリンパンケーキ	牛乳 鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し プレーンヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリンピース・なめこ	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	405 516	21.8 22.3	16.5 16.3	357 375	2.8 2.4	1.9 1.6	179 170	0.21 0.22	0.51 0.51	18 15		
6 水 22 金	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	*・砂糖・醤油・おかき 片栗粉	サラダ油	342 450	18.1 21	14.2 18	242 299	1.4 1.1	1.9 2.2	139 143	0.19 0.22	0.4 0.43	39 32		
7 木 19 火	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 *おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油	358 481	19.1 20.4	12.7 13.3	260 298	1.5 1.3	1.9 1.6	194 186	0.14 0.18	0.34 0.39	7 7		
8 金 27 水	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 *ロセチーズ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・カラカ	サラダ油	380 497	20.1 20.9	20.1 19.5	322 346	1.2 1	2.2 1.7	181 175	0.12 0.14	0.33 0.38	11 10		
9 土 23 土	☆	あんかけうどん バナナ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	サラダ油	497 501	20.9 21.9	16.1 17.3	483 491	4 3.5	3.1 3.1	224 241	0.6 0.53	0.92 0.9	21 20		
11 月 25 月	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	*・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	461 565	19.4 20.4	23.2 21.9	402 411	2.4 2.1	1.9 1.6	169 166	0.32 0.32	0.35 0.4	18 15		
12 火 30 土	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 *・ケチャップ・酒 スプの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油	559 642	19.9 20.8	32.1 28.8	304 331	1.6 1.7	2.5 1.9	240 222	0.31 0.3	0.49 0.48	40 32		
13 水 28 木	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	334 466	18.7 19.8	14.6 15.1	330 355	2.2 1.9	1.6 1.4	179 174	0.17 0.2	0.37 0.4	21 17		
14 木	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	*・ケチャップ・小豆粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	16 19.5	25.9 27.2	256 312	0.7 0.9	1.5 1.8	423 367	0.26 0.26	0.46 0.47	32 27		
15 金 29 金	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳 丸ポーロ	牛乳 白身魚	牛乳	トマト スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 *・スプの素・丸ポーロ	サラダ油	341 472	17.7 19.3	13.9 14.6	193 243	0.8 0.8	1.6 1.3	103 112	0.19 0.2	0.31 0.37	15 13		
26 火	パン	レバーとピーナツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	牛乳 鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ オレンジ	*・ケチャップ・じゃがいも *・ケチャップ・酒 *・スプの素	ピーナツ サラダ油	303 423	16.6 19.9	13.6 17.5	215 278	4 3.6	1.3 1.6	5814 4681	0.34 0.33	1.02 0.96	86 69		
誕生会 4 月		鮭ちらしずし・だしから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手糰麩のすまし汁	カルピス あられ	牛乳 鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白ずし・干若布 煮干し・カルピス	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・オレンジ 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手糰麩	白ごま サラダ油	637 563	26 23.1	18 17.3	331 351	8.1 6.3	2.4 2.1	199 189	0.29 0.25	0.62 0.61	103 83		
※ ☆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。 ※ 4日(月)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										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	404	18.7	17.6	299	1.9	2	424	0.27	0.46	24	
										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	501	20.2	18.1	333	1.7	1.8	374	0.27	0.49	20	

※平均栄養価は行事食を除く