

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 火	14 月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果 汁	I種* -:482kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I種* -:539kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
2 水	15 火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新 粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I種* -:448kcal たんぱく質:22.5g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.7g	I種* -:485kcal たんぱく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g
3 木	16 水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	I種* -:485kcal たんぱく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	I種* -:547kcal たんぱく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g
4 金	30 水	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンビー ス 小松菜	I種* -:445kcal たんぱく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	I種* -:494kcal たんぱく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
5 土	19 土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チー ズ	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ロールパン ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン えのきたけ ねぎ	I種* -:381kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I種* -:523kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
7 月	21 月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	I種* -:469kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	I種* -:529kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g
8 火	18 金	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	I種* -:466kcal たんぱく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	I種* -:525kcal たんぱく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g
9 水	23 水	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし 汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッ キー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	I種* -:451kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I種* -:504kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
10 木	24 木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパ ン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき 肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめ ん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	I種* -:496kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I種* -:561kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
11 金	25 金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	I種* -:506kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	I種* -:574kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
12 土	26 土	牛乳 (ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼ こ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれんそ う バナナ	I種* -:422kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I種* -:589kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
17 木		牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛 乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バ ター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	I種* -:492kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	I種* -:555kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
22 火		牛乳 たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅう り ねぎ ネーブルオレンジ	I種* -:449kcal たんぱく質:23.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g	I種* -:475kcal たんぱく質:25g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.2g
28 月		牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干 し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	I種* -:419kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	I種* -:463kcal たんぱく質:22.9g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※22日(火)はお誕生日献立です。

月平均 栄養価	年齢	区分	I種* - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0