

日		献立名			あか	きいろ	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月	16火	牛乳	パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	I℥℥℥-:470kcal たんぱく質:21.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	I℥℥℥-:524kcal たんぱく質:24g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.3g
2火	24水	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ	I℥℥℥-:430kcal たんぱく質:21.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g	I℥℥℥-:477kcal たんぱく質:23.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g
3水	11木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:477kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	I℥℥℥-:538kcal たんぱく質:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g
4木	18木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまの ドレッシングあえ	牛乳 梨	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも カレールウ スープの素 ごまドレッシング サラダ油	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース 小松菜 なし	I℥℥℥-:484kcal たんぱく質:19.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.9g	I℥℥℥-:544kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20g 食塩相当量:2.6g
5金	22月	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 はるさめ スープの素 ビスケット ごま	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	I℥℥℥-:476kcal たんぱく質:17.2g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.3g	I℥℥℥-:529kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.6g
6土	20土	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	I℥℥℥-:448kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:499kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g
8月		牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 パター 小麦粉 しょうゆ スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ごま油 ウスターソース 酢 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	I℥℥℥-:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.3g	I℥℥℥-:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.6g
9火	26金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	I℥℥℥-:449kcal たんぱく質:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g	I℥℥℥-:501kcal たんぱく質:24.4g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.8g
10水		牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 ごま油 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	I℥℥℥-:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	I℥℥℥-:509kcal たんぱく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g
12金	30火	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきたけのスープ	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ	I℥℥℥-:445kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:493kcal たんぱく質:19.8g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g
13土	27土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	I℥℥℥-:444kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	I℥℥℥-:615kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g
17水	29月	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	I℥℥℥-:500kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	I℥℥℥-:549kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g
19金		牛乳	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー クッキー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 酢 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー クッキー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	I℥℥℥-:447kcal たんぱく質:19.7g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g	I℥℥℥-:486kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.8g 食塩相当量:2.0g
25木		牛乳	パン レバーボール トマト わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ねぎ	I℥℥℥-:469kcal たんぱく質:22.3g 脂質:21.2g 食塩相当量:2.1g	I℥℥℥-:525kcal たんぱく質:24.8g 脂質:22.7g 食塩相当量:2.5g

※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。
※19日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	I℥℥℥- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 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	463(489)	20.0	17.3	315	2.2	351	0.25	0.43	22	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	525(553)	21.9	17.8	281	2.7	401	0.28	0.39	26	2.0