

日		献立名			あか	さいろ	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	16	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	I補給*:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	I補給*:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
2	22	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 煮干し だし昆布 昆布 卵	米 酒 パン粉 サラダ 油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	I補給*:450kcal たんぱく質:19g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	I補給*:503kcal たんぱく質: 20.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.5g
3	21	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ だし昆布 かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 砂糖 サラダ油 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	I補給*:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	I補給*:546kcal たんぱく質: 24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g
4	18	牛乳	(ごはん) 焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり わかめ 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	I補給*:391kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.1g	I補給*:551kcal たんぱく質:20.1g 脂質:13g 食塩相当量:2.2g
6	月	牛乳	(ごはん) 月見うどん バナナ	牛乳 末:丸ボーロ 以:豆腐入り 白玉団子	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 うどん 砂糖 しょうゆ 酒 丸ボーロ 白玉粉	にんじん ほうれんそう バナナ	I補給*:426kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	I補給*:707kcal たんぱく質:26.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g
7	29	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 丸ボーロ	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ 干しいたけ	I補給*:432kcal たんぱく質:18g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.4g	I補給*:482kcal たんぱく質:19.6g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g
8	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 かりんとう	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ	I補給*:421kcal たんぱく質:20g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.2g	I補給*:467kcal たんぱく質:21.7g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.5g
9	25	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ベンネ トマトピューレ しょうゆ トマケチャップ 油 スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ	I補給*:440kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2g	I補給*:490kcal たんぱく質: 20.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.4g
10	24	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	さば 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	I補給*:535kcal たんぱく質:21g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.6g	I補給*:611kcal たんぱく質: 23.3g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.1g
11	土	牛乳	ごはん チキンカレー バナナ	牛乳 サブレ	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素	玉ねぎ にんじん バナナ	I補給*:504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	I補給*:568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g
	20	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	I補給*:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	I補給*:568kcal たんぱく質: 20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
14	30	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	I補給*:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	I補給*:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g
15	31	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 トマケチャップ 酢 ごま油 粟甘露煮 ホットケーキミックス	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補給*:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	I補給*:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g
17	27	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも ごま サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 きゅうり りんご	I補給*:504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	I補給*:568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g
23	木	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん キャベツ さやいんげん ねぎ きゅうり みかん	I補給*:450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.7g	I補給*:478kcal たんぱく質: 22.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g
28	火	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 ごま油 スープの素 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補給*:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	I補給*:509kcal たんぱく質: 23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g

※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歳未満児は麺の日主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※23日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	I補給* Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	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	464(493)	19.2	16.8	293	1.9	385	0.28	0.44	19	1.6
以上児	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	537(568)	21.0	17.2	257	2.4	440	0.31	0.42	23	1.9