

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	18木	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ	I℥℥°-:499kcal たんぱく質: 19.7g 脂質:19.6g 食塩相当量:1g	I℥℥°-:563kcal たんぱく質:21.8g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.5g
2火	16火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲン サイ にんじん	I℥℥°-:468kcal たんぱく質: 20.1g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.5g	I℥℥°-:527kcal たんぱく質: 22.0g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.7g
3水		牛乳	パン レバーボール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳	ロールパン 小麦粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー えのきたけ ねぎ	I℥℥°-:499kcal たんぱく質: 22.9g 脂質:23.8g 食塩相当量:1.9g	I℥℥°-:562kcal たんぱく質: 25.4g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.2g
4木	17水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッカー	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	I℥℥°-:521kcal たんぱく質: 22.4g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.4g	I℥℥°-:592kcal たんぱく質: 25.0g 脂質:25.5g 食塩相当量:1.7g
5金	15月	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ＊ふかしいも	豚肉 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 砂糖 しょうゆ 酢 さつまいも	玉ねぎ にんじん グリン ピース キャベツ きゅうり	I℥℥°-:519kcal たんぱく質: 18.5g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.6g	I℥℥°-:589kcal たんぱく質:20g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g
6土	20土	牛乳	(ごはん) チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん	I℥℥°-:408kcal たんぱく質:19g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g	I℥℥°-:570kcal たんぱく質:21.0g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.9g
8月	22月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	I℥℥°-:494kcal たんぱく質: 19.8g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	I℥℥°-:556kcal たんぱく質:21.8g 脂質:23.9g 食塩相当量:2.2g
9火		牛乳	パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	合ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 しょうゆ スープの素 ゼリー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ	I℥℥°-:460kcal たんぱく質: 16.6g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.8g	I℥℥°-:497kcal たんぱく質:16.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:2g
10水	26金	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 ＊ほうれんそう のカップケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 ごま サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう	I℥℥°-:456kcal たんぱく質: 19.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g	I℥℥°-:512kcal たんぱく質:21.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g
11木	23火	牛乳	ごはん すきやき えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多 め)	米 しらたき サラダ油 砂 糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ	I℥℥°-:455kcal たんぱく質: 17.8g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.5g	I℥℥°-:510kcal たんぱく質:18.1g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.9g
12金	24水	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり	I℥℥°-:483kcal たんぱく質: 17.7g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g	I℥℥°-:539kcal たんぱく質:18.8g 脂質:18.2g 食塩相当量:2.1g
13土	27土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂 糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	I℥℥°-:431kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g	I℥℥°-:599kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g
19金		牛乳	チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	米 スープの素 バター トマトケチャップ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 カステラ ポン酢しょうゆ	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース しょうが キ きゅうり スイートコーン パセリ みかん	I℥℥°-:622kcal たんぱく質: 23.6g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.1g	I℥℥°-:722kcal たんぱく質:26.1g 脂質:28.3g 食塩相当量:2.6g
25木		牛乳	パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 牛乳 いりこ	ロールパン 片栗粉 サラ ダ油 ごま マヨネーズ ご ま油 スープの素 あられ	れんこん にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ	I℥℥°-:464kcal たんぱく質: 21.6g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g	I℥℥°-:520kcal たんぱく質:24g 脂質:21.9g 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 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	480(508)	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29	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	559(589)	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35	1.9	