

日	曜	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
2月	30日	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ 油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ 油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイート コーン グリンピース キャバ ツ きゅうり	1歳児:563kcal たんぱく質:20.3g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.5g	1歳児:643kcal たんぱく質:22.5g 脂質:28.0g 食塩相当量:2.0g
3日	火	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁	飲むヨーグルト あられ	だし昆布 鮭 しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多 め)	米 酢 砂糖 ごま サラ ダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 心 あられ	きゅうり しょうが ブロッコ リー ネーブルオレンジ ね ぎ にんじん	1歳児:545kcal たんぱく質:23.2g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.0g	1歳児:623kcal たんぱく質:25.9g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g
4日	24日	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 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 はるさめ マカ ロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャバツ さやいんげん ね ぎ	1歳児:483kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	1歳児:541kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.8g
5日	25日	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 ト マトケチャップ スープ の素 砂糖 しょうゆ ク ラッカー	にんにく トマト キャバツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	1歳児:429kcal たんぱく質:21.6g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.2g	1歳児:476kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.3g 食塩相当量:2.7g
6日	18日	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤み そ 牛乳 卵 ヨーグ ルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 トマトケチャップ ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	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	1歳児:486kcal たんぱく質:21.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	1歳児:546kcal たんぱく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.3g
7日	21日	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ キャバツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛 乳	スパゲッティ バター サラダ油 スープの素 トマトケチャップ ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリン ピース キャバツ パセリ	1歳児:419kcal たんぱく質:17.8g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.8g	1歳児:563kcal たんぱく質:21.7g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.5g
9日	31日	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わか め 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ た けのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	1歳児:431kcal たんぱく質:17.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.9g	1歳児:477kcal たんぱく質:18.4g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g
10日	23日	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょう ゆ 砂糖 サラダ油 酢 おかし	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ	1歳児:455kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g	1歳児:511kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
11日	水	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐のス ティックドーナ ツ	鮭 スキムミルク 牛 乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 バター 小麦 粉 スープの素 酒 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャバツ きゅうり	1歳児:500kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	1歳児:566kcal たんぱく質:27.2g 脂質:25.9g 食塩相当量:2g
12日	26日	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	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 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	1歳児:435kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.3g	1歳児:482kcal たんぱく質:17.0g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
13日	金	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒 め キャバツとにんじんのスープ	牛乳 オレンジ サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープ の素 トマトケチャップ 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャバツ パセリ ネーブルオレンジ	1歳児:400kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.6g	1歳児:534kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g
14日	28日	牛乳	(ごはん) あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛 乳	米 うどん サラダ油 み りん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 パナナ	1歳児:441kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	1歳児:608kcal たんぱく質:22.3g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
16日	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 煮干し だし昆 布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上 新粉 サラダ油 酢 しょう ゆ 砂糖 マドレーヌ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	1歳児:536kcal たんぱく質:21.7g 脂質:26g 食塩相当量:1.4g	1歳児:612kcal たんぱく質:23.7g 脂質:28.6g 食塩相当量:1.6g
17日	27日	牛乳	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 鉄強化ウエハ ース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆 腐 湯揚げ みそ 煮 干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂 糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビス ケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	1歳児:460kcal たんぱく質:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.2g	1歳児:516kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
19日	木	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 サラダ 油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリン ピース 切干大根 きゅうり りんご	1歳児:504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	1歳児:568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 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。
 ※3日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	1歳児 - 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	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	470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	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	545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0