

		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	水	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	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも 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単位 -:492kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	I単位 -:555kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g	
2	木	17 金	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 ジャがいも サラダ 油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリーンピース なめこ ねぎ	I単位 -:465kcal たんぱく質:15.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.2g	I単位 -:521kcal たんぱく質:16.7g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g
3	金	16 木	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛肉 スキムミルク 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ 油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	I単位 -:506kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	I単位 -:574kcal たんぱく質:19g 脂質:18g 食塩相当量:2.4g
4	土	18 土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	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 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	I単位 -:422kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I単位 -:589kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
6	月	20 月	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト サブレ	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 クラッカー	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I単位 -:484kcal たんぱく質: 20.2g 脂質:19g 食塩相当量:1g	I単位 -:532kcal たんぱく質:21.4g 脂質:20g 食塩相当量:1.1g
7	火	23 木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 さつま揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 卵 スキムミルク	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 バター サラダ 油 ホットケーキミックス	しょうが 切干大根 にんじ ん さやいんげん たけのこ	I単位 -:444kcal たんぱく質:21.5g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.8g	I単位 -:495kcal たんぱく質:24g 脂質:12.7g 食塩相当量:2.2g
8	水		牛乳	ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 卵 まぐろ油漬 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 かりんとう	しょうが にんじん なめこ ねぎ	I単位 -:419kcal たんぱく質: 20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	I単位 -:505kcal たんぱく質: 24.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
9	木	24 金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 ごま油 ビスケット 片栗粉	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単位 -:482kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I単位 -:539kcal たんぱく質: 23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
10	金	21 火	牛乳	ごはん 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	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょう ゆ ウスターソース 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単位 -:479kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g	I単位 -:541kcal たんぱく質:21.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g
11	土	25 土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッ ティ サラダ油 トマトケチャップ 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 ピーマン えのきたけ ねぎ	I単位 -:381kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I単位 -:523kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
13	月	27 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 キャベツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 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 ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ	I単位 -:479kcal たんぱく質: 22.4g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	I単位 -:540kcal たんぱく質: 24.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.6g
14	火	28 火	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	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単位 -:451kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I単位 -:504kcal たんぱく質: 20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
15	水	30 木	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ 汁	牛乳 *いちご蒸しパ ン	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリーンピース チンゲンサイ	I単位 -:477kcal たんぱく質: 20.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	I単位 -:536kcal たんぱく質: 22.7g 脂質:16.4g 食塩相当量:2g
22	水		牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ 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	鶏肉 油揚げ だし昆 布 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳	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 しょうが トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	I単位 -:506kcal たんぱく質: 23.5g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	I単位 -:548kcal たんぱく質: 25.2g 脂質:22.7g 食塩相当量:2.2g

※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日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	I単位 - 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		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(494)	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
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	536(567)	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.4	19	1.9