

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価		
		午前おやつ	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	15日	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ サラダ油 バター スープの素 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	I科*:485kcal たんぱく質:19g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.3g	I科*:546kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.6g
2火	18日	牛乳	(パン) レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー チーズ 牛乳 いりこ	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース あられ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	I科*:396kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	I科*:535kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g
3水	17日	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 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 しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん(缶) もも(缶)	I科*:459kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	I科*:514kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g
4木	26日	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多 め) 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	I科*:432kcal たんぱく質:19.7g 脂質:8.2g 食塩相当量:1.4g	I科*:479kcal たんぱく質:21.5g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
5金		牛乳	ガパオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ てんぷら粉 マヨネーズ 酢 サラダ油 スープの素 片栗粉	玉ねぎ パプリカ(赤) にんにく しょうが きゅうり スイートコーン ピーマン パセリ ネーブルオレンジ	I科*:479kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.6g	I科*:529kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g
6土	20日	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん パナナ	牛乳 丸ボーロ	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 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが パナナ	I科*:429kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	I科*:595kcal たんぱく質:20.6g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g
8月	19日	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク	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)(黄) しめじ しょうが ねぎ 干しごぼう にんじんジュース	I科*:458kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	I科*:512kcal たんぱく質:23g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g
9火	22日	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節 牛乳	米 トマトケチャップ カレールー サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	I科*:468kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	I科*:526kcal たんぱく質:20.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g
10水	23日	牛乳	ごはん 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスー プ	牛乳 *黒糖もち	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ しょ うが にんじん ねぎ	I科*:463kcal たんぱく質:17g 脂質:16g 食塩相当量:1.7g	I科*:519kcal たんぱく質:18g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g
11木		牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきとにんじんのみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 かりんとう	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	I科*:444kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	I科*:497kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g
12金	25日	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	I科*:491kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	I科*:553kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g
13土	27日	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	I科*:476kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	I科*:537kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g
16火	30日	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい チーズ	白身魚 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ せんべい	玉ねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん ねぎ	I科*:450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.2g	I科*:507kcal たんぱく質:23.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.5g
24水		牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	I科*:485kcal たんぱく質:22.2g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.1g	I科*:546kcal たんぱく質:24.5g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.5g
29月		牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	I科*:462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	I科*:519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g

※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。
 ※5日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	I科* Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウ m g	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	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	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	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8