

日	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)				栄養価															
	未満児	以上児	献 立 名		午後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		上段: 以上児					下段: 未満児					
	主食	主食	献立名	献立名	献立名	1	2	3	4	5	6	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン		B1 μgRE	B2 mg	B6 mg
2月	パン	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スキムミルク 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ローション・小麦粉・スープの素	ピーナッツ サラダ油	383 487	19.8 22.5	17.5 20.7	269 321	4.7 3.9	1.8 2	5830 4694	0.3 0.29	1.06 0.97	28 23		
3月 24日 火	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 白身魚・味噌 竹輪・豆腐 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま	352 477	22.5 22.7	14.9 15.4	485 478	3.6 2.9	1.6 1.3	130 134	0.61 0.54	0.77 0.72	13 11			
4月 18日 水	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳 厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉	人参	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油	397 514	20.1 21	16.8 16.6	424 428	3.2 2.9	1.4 1.3	264 242	0.3 0.3	0.38 0.41	35 29			
5月 30日 木	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396 514	16.1 17.8	21 20.2	103 171	7.3 6.1	1.9 1.6	80 95	0.12 0.17	0.27 0.34	45 37		
6月 金	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトビュレ かつお・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油	385 506	13.8 16	18.2 18	218 264	1.1 0.8	1.6 1.3	182 177	0.18 0.22	0.34 0.39	21 18		
7月 21日 土		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	209 262	1.6 1.5	1.8 1.8	115 133	0.19 0.2	0.42 0.49	20 19		
9月 25日 水	パン	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳 合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素	サラダ油	397 496	18.8 21.5	18.1 20.9	274 326	1.6 1.3	1.6 1.9	115 123	0.32 0.3	0.44 0.49	21 17		
10月 19日 木	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	牛乳 白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・ブレイズ	人参 チンゲンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	360 485	21.9 22.4	17.9 17.8	337 358	1.3 1.2	2 1.7	204 192	0.17 0.2	0.32 0.38	10 9		
11月 27日 金	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油	405 517	22.8 23	16.6 16.7	326 348	2.3 2	1.9 1.6	183 177	0.17 0.19	0.45 0.48	18 16		
12月 26日 木	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	牛乳 合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリーンピース・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425 535	17.8 19.4	21 20	381 393	2.4 2.3	2.5 2	252 232	0.34 0.33	0.5 0.48	43 35		
13月 金	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	385 505	15.1 17.1	18.8 18.5	291 322	1.1 1.2	1.3 1.1	174 171	0.17 0.2	0.37 0.42	25 21		
14月 28日 土	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ	ローション・じゃがいも ケチャップ・砂糖・かつお スープの素・かりんとう	サラダ油	377 480	17.3 20.4	14 17.9	245 303	1.8 1.8	1.6 1.8	263 240	0.42 0.4	0.35 0.42	36 29		
17月 火		パン	月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	牛乳 鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	516 470	23.5 21.8	14.6 15	296 331	2.6 1.8	2 1.9	235 258	0.22 0.21	0.48 0.55	18 16			
誕生 20日 金			バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	牛乳 ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 オレゾ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油	492 459	21.9 20.2	12.1 12.6	95 164	1.5 1.1	2 1.6	85 96	0.27 0.25	0.22 0.28	74 66		
											以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											以上児	平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26
											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く