



日	未満児 全 児			未満児 全 児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価:上段以上児 下段未満児			
	主食	昼 食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	延長 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
							1	2	3	4	5	6				
1 土	パリパリおそば トマトスープ(えのき入り)			牛乳 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 トマト パセリ	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ えのき茸	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	456 471	16.7 17.9	19.5 21	3.5 3.3
3 月	パン	拌三条 野菜スープ		牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 あられ	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャバツ	ローマノ・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化GHAース	サラダ油 ごま油	405 541	10 15.1	20.3 25	2 2.2
4 火	ごはん	煮魚 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 豆腐と油揚げのみぞ汁		牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	白身魚・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 クラッカー	すりごま	361 484	22 22.6	10.4 11.6	1.8 1.5
5 水	ごはん	ベーコン入りかまかみきんぴら かき卵汁		牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 クッキー	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 粉寒天	人参 さいやいんげん 人参ジュース	ごぼう・玉葱・葱 100%乳油・ジュース	米・砂糖・醤油・片栗粉	すりごま 油	325 456	15.1 17.1	18.3 18	1.7 1.4
6 木	ごはん	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁		牛乳	牛乳 丸ポロ	牛乳 サブシ	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	ハインジューズ・ハイン缶 にんにく・キャバツ 葱	米・醤油・酒・丸ポロ		360 482	20.2 21.1	16.5 16.8	1.7 1.5
7 金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁		牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	18.8 20.2	14.4 14.9	1.7 1.5
8 土		冷めん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	2.2 2.2
11 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳	牛乳 *チーズサンド	牛乳 クラッカー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 クリームチーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 食パン	サラダ油 ごま油	406 522	21.8 22.3	19.9 19.6	1.7 1.4
12 水	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁		牛乳	すいか チーズ	牛乳 丸ポロ	牛肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 アヒージョ	ビーマン 人参	キャバツ・玉葱・葱 西瓜	米・酒・片栗粉・砂糖 春雨・醤油	サラダ油 すりごま	276 418	12.5 15	13.9 14.6	1.2 1.1
13 木	ごはん	豚肉と切干大根の煮物 葱とわかめのみぞ汁		牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	豚肉 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 ビーマン	切干大根 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・白玉ふ せんべい	ごま油	279 417	14.2 16.3	9.8 11.3	1.5 1.3
14 金	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 あられ おやつつりこ	牛乳 クッキー	牛肉 ゆで大豆	牛乳 おやつつりこ	人参	玉葱・グリルパース りんご・にんにく 生姜・沙布・白桃缶・ハイン缶	米・カレー・スープの素 あられ	油	446 553	17.6 18.8	20.3 19.7	2.1 1.7
15 土		ミートスパゲッティ えのきだけのスープ		牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 カステラ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱・グリルパース えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお ウスター・スープの素・ササレ	バター サラダ油	451 464	16.2 17.4	15.9 17.1	2 1.9
17 月	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ		牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	鶏レバー ベーコン	牛乳	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャバツ	ローマノ・ウスター・上新粉・酒 スープの素・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	397 495	17.3 20.4	19.4 22.2	1.4 1.7
18 火	誕生	三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物 葱のすまし汁・ぶどう		牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 せんべい	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布・煮干し 白す干し・干若布 出し昆布・アヒージョ	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 ぶどう	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化GHAース	サラダ油 ごま	725 671	25.3 23.4	32.1 30.9	2.6 2.3
19 水	ごはん	ベーコン入りかまかみきんぴら かき卵汁		牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 クッキー	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 粉寒天	人参 さいやいんげん 人参ジュース	ごぼう・玉葱・葱 100%乳油・ジュース	米・砂糖・醤油・片栗粉	すりごま 油	325 456	15.1 17.1	18.3 18	1.7 1.4
20 木	ごはん	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁		牛乳	牛乳 丸ポロ	牛乳 サブシ	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	ハインジューズ・ハイン缶 にんにく・キャバツ 葱	米・醤油・酒・丸ポロ		360 482	20.2 21.1	16.5 16.8	1.7 1.5
21 金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁		牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	18.8 20.2	14.4 14.9	1.7 1.5
22 土		冷めん バナナ		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	2.2 2.2
24 月	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 あられ おやつつりこ	牛乳 クッキー	牛肉 ゆで大豆	牛乳 おやつつりこ	人参	玉葱・グリルパース りんご・にんにく 生姜・沙布・白桃缶・ハイン缶	米・カレー・スープの素 あられ	油	446 553	17.6 18.8	20.3 19.7	2.1 1.7
25 火	ごはん	煮魚 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 豆腐と油揚げのみぞ汁		牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	白身魚・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 クラッカー	すりごま	361 484	22 22.6	10.4 11.6	1.8 1.5
26 水		ミートスパゲッティ えのきだけのスープ		牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 カステラ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱・グリルパース えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお ウスター・スープの素・ササレ	バター サラダ油	451 464	16.2 17.4	15.9 17.1	2 1.9
27 木	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁		牛乳	すいか チーズ	牛乳 丸ポロ	牛肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 アヒージョ	ビーマン 人参	キャバツ・玉葱・葱 西瓜	米・酒・片栗粉・砂糖 春雨・醤油	サラダ油 すりごま	276 418	12.5 15	13.9 14.6	1.2 1.1
28 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳	牛乳 *チーズサンド	牛乳 クラッカー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 クリームチーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 食パン	サラダ油 ごま油	406 522	21.8 22.3	19.9 19.6	1.7 1.4
29 土	ごはん	パリパリおそば トマトスープ(えのき入り)		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 トマト パセリ	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ えのき茸	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	456 471	16.7 17.9	19.5 21	3.5 3.3
31 月	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁		牛乳	牛乳 *カカオの黄粉あえ	牛乳 丸ポロ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ビーマン(黄)・人参 ハブ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ローメン マカロニ	サラダ油 ごま油	369 490	17.8 19.3	16.1 16.2	1.6 1.3

【月平均栄養価】

	I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	カロ リム kcal	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン				
							A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	387	17.3	16.7	265	2.1	1.9	358	0.27	0.41	21	
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	482	18.8	17.4	196	2	1.7	321	0.28	0.46	18	

※月平均栄養価は行事食を除く



夏野菜で体の熱をとりましょう

きゅうり、トマト、ナス、セロリ、レタス、もやし、オクラ
ほうれん草など夏の暑い時期に「旬」を迎える夏野菜は体の
余分な熱をとるものが多いので暑い夏対策に役立つ食材を
探してみてください。保育園では生野菜もすべて湯がいて
食べやすく提供しています

