



日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 おやつ (*は手作り)	全児 延長 おやつ	材 料 ( 分 類 : 六つ基礎食品)						栄養価:上段以上児 下段未満児			
						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		1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
						1	2	3	4	5	6				
1月	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 サブシ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ビーマン チゲソウサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	21.7 22.2	16.2 16.5	2 1.6
2火	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 0~2歳ビスケット 3~5歳*大豆の番餅	牛乳 かりんとう	いわしすり身 豆腐・卵・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スルメ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参 生姜・大根 葱 白菜	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	390 451	20.6 17.7	20.7 13.7	2 1.4	
3水	パン	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パゼリ	玉葱	0-1歳*パン粉・ケチャップ ウスターソース・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	453 541	17.8 20.9	25.5 27.2	1.7 1.9
4木	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳	チーズ みかん	牛乳 ドーナツ	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 プロテイン	人参 ビーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	15.5 17.3	10.2 11.6	1.6 1.4
5金	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとフルーツの 豆乳蒸パン	牛乳 ウエハース	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブールン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトソース ウスターソース・酢・ホシホシジャコ・ココア	バター サラダ油	445 551	16.2 18	20.8 20.2	2 1.7
6土		パリパリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	467 478	18.7 19.4	20.3 21.6	3.4 3.3
8月	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 クッキー	鶏肉 ロースハム	牛乳 スルメ	南瓜 人参 パゼリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	0-1歳*スープの素・小麦粉 ケチャップ・砂糖・トマトソース マヨネーズ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	16 19.5	25.9 27.2	1.5 1.8
9火	ごはん	手羽中の照煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 丸ボーロ	鶏手羽中 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・強化ウエハース	すりごま	385 503	21.5 22.1	19.6 19.1	1.8 1.5
10水	ごはん	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 サブシ	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき芽・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	368 490	19.5 20.6	17.2 17	1.8 1.5
12金	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パゼリ	スイートコーン 玉葱	0-1歳*酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・ウエハース	マヨネーズ サラダ油	523 600	19.8 22.5	33.8 33.6	1.6 1.8
13土		カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スルメ	人参 葱	玉葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	19.5 20.7	15 16.8	3.1 3.1
15月	パン	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パゼリ	玉葱	0-1歳*パン粉・ケチャップ ウスターソース・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	453 541	17.8 20.9	25.5 27.2	1.7 1.9
16火	ごはん	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 おかき	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう	サラダ油	341 467	19.6 20.7	6.8 8.8	1.4 1.2
17水	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとフルーツの 豆乳蒸パン	牛乳 ウエハース	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブールン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトソース ウスターソース・酢・ホシホシジャコ・ココア	バター サラダ油	445 551	16.2 18	20.8 20.2	2 1.7
18木	誕生	しらすとコーンの炊き込みごはん 豚ヒシのたった揚げ・きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ	牛乳	ゼリー	牛乳 おかき	まぐろ油漬 豚ヒシ	牛乳・白す干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516 481	23.2 21.5	12.8 13.1	2 1.5
19金	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 サブシ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ビーマン チゲソウサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	21.7 22.2	16.2 16.5	2 1.6
20土		パリパリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	467 478	18.7 19.4	20.3 21.6	3.4 3.3
22月	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 クッキー	鶏肉 ロースハム	牛乳 スルメ	南瓜 人参 パゼリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	0-1歳*スープの素・小麦粉 ケチャップ・砂糖・トマトソース マヨネーズ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	16 19.5	25.9 27.2	1.5 1.8
24水	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳	チーズ みかん	牛乳 ドーナツ	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 プロテイン	人参 ビーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	15.5 17.3	10.2 11.6	1.6 1.4
25木	ごはん	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 サブシ	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき芽・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	368 490	19.5 20.6	17.2 17	1.8 1.5
26金	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パゼリ	スイートコーン 玉葱	0-1歳*酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・ウエハース	マヨネーズ サラダ油	523 600	19.8 22.5	33.8 33.6	1.6 1.8
27土		カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スルメ	人参 葱	玉葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	19.5 20.7	15 16.8	3.1 3.1

免疫力 丈夫な体

2月は1年の中でも気温が低く体調を崩しやすい時期です。病気をしない体作りは毎日きちんと3食しっかり食べること。免疫を上げるには小松菜、ほうれん草、しょうが、大根、バナナなどの他、ヨーグルトや納豆などの発酵食品がよいでしょう。また1日1個のみかんは手軽に食べられるビタミン剤です

	1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ゆ み mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン				
							A	B1	B2	C	
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	426	18.6	19.9	286	2	2	553	0.3	0.47	24
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	513	20.1	20.2	327	1.7	1.9	476	0.3	0.51	20

※平均栄養価は延長おやつ、行事食を除く

