

日	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				
	未満児	全 児		未満児	全 児	全児	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		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
	主食	昼 食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	延長 おやつ	1	2	3	4	5	6				
1 土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁		牛乳	牛乳 おかき	牛乳 丸ボーロ	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し 出し昆布	人参 フグソイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース おかき 醤油	サラダ油	391 407	17.2 18.2	12.8 14.6	1.8 1.8
6 木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え		牛乳	牛乳 0~2歳・丸ボーロ 3歳~かしわもち	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・丸ボーロ かしわもち	サラダ油	489 540	16.8 17.4	15.8 16.3	1.8 1.4
7 金	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁		牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	鯖・赤味噌 かつお節 豆腐	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油	441 548	22.5 22.7	23.1 21.9	2.1 1.6
8 土	パン	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ		牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき草・なめこ	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	312 430	12.9 17	9.6 14.2	1.8 2.1
10 月	ごはん	八宝菜 もやしの中華スープ		牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 ビスケット	豚肉 卵・黄粉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	344 470	17.3 19	13.5 14.2	1.8 1.4
11 火	ごはん	豆腐のまきご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁		牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	ジュース ウエハース	豆腐・むきえび 鶏ひき肉 味噌・卵	牛乳・白す干し 干若布・煮干し ブレイクアイス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・白玉ふ 酒・クラッカー	サラダ油 すりごま	365 486	19.7 20.6	21.5 20.6	1.8 1.4
12 水	ごはん	ハヤシ汁 和風サラダ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	牛肉 竹輪	牛乳	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・みりん ケチャップ・砂糖・トマトピューレ・酢 ウスターソース・醤油・ビスケット	バター ごま	412 527	15 16.8	19.6 19.2	1.7 1.3
13 木	ごはん	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ		牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 あられ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	387 489	16.8 20.2	13.1 17.1	1.2 1.5
14 金	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁		牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	牛乳 クラッカー	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく 出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブルー	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま	340 470	13.4 15.7	15.4 15.8	1.7 1.3
15 土		かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油 サブレ	サラダ油	484 487	18.2 19.4	16.5 17.7	1.3 1.3
17 月	パン	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ		牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき草・なめこ	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	312 430	12.9 17	9.6 14.2	1.8 2.1
誕生 18 火		小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ・きゅうりのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ		牛乳	ゼリー	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し 出し昆布	人参	小松菜 胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・オリーブ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま	501 468	21.5 20.2	13.9 14	1.8 1.7
19 水	パン	レバーとピーナツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ		牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	鶏レバー 豆腐	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン フグソイ	玉葱 干椎茸	ロールパン・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・あられ	ピーナツ サラダ油 油	350 461	18.3 21.5	15.3 19	1.7 1.9
20 木	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁		牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	鯖・豆腐 かつお節 赤味噌	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油	441 548	22.5 22.7	23.1 21.9	2.1 1.6
21 金	パン	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・砂糖 ケチャップ・スープの素 酒・クッキー	サラダ油	436 527	17 20.2	25.7 27.2	1.3 1.6
22 土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁		牛乳	牛乳 おかき	牛乳 丸ボーロ	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し 出し昆布	人参 フグソイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース おかき 醤油	サラダ油	391 407	17.2 18.2	12.8 14.6	1.8 1.8
24 月	ごはん	八宝菜 もやしの中華スープ		牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 ビスケット	豚肉 卵・黄粉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	344 470	17.3 19	13.5 14.2	1.8 1.4
25 火	ごはん	豆腐のまきご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁		牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	ジュース ウエハース	豆腐・むきえび 鶏ひき肉 味噌・卵	牛乳・白す干し 干若布・煮干し ブレイクアイス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・白玉ふ 酒・クラッカー	サラダ油 すりごま	365 486	19.7 20.6	21.5 20.6	1.8 1.4
26 水	ごはん	ハヤシ汁 和風サラダ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	牛肉 竹輪	牛乳	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・みりん ケチャップ・砂糖・トマトピューレ・酢 ウスターソース・醤油・ビスケット	バター ごま	412 527	15 16.8	19.6 19.2	1.7 1.3
27 木	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ		牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 あられ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	387 489	16.8 20.2	13.1 17.1	1.2 1.5
28 金	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁		牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	牛乳 クラッカー	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく 出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブルー	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま	340 470	13.4 15.7	15.4 15.8	1.7 1.3
29 土		かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油 サブレ	サラダ油	484 487	18.2 19.4	16.5 17.7	1.3 1.3
31 月	パン	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・砂糖 ケチャップ・スープの素 酒・クッキー	サラダ油	436 527	17 20.2	25.7 27.2	1.3 1.6

【月平均栄養価】

		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			
								A μgRE	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	394	17.1	16.9	266	2.2	1.7	441	0.24	0.41	21
未 満 児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	486	19	18.2	310	1.9	1.5	387	0.25	0.46	18

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

日頃の食事の声かけ

声かけは命令口調にならず優しく子どものやる気を引き出すような言葉を選びましょう。できたことは必ず褒めてあげてできないことには「～できそうかな?」「～食べられるかな?」など子どもの意思で動くように声をかけていきましょう。

