

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	午前 おやつ	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		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
									1	2	3	4	5	6				
1	木	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	424 519	16.8 20	18.8 21.5	1.9 2.1			
2	金	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお節 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・砂糖 みりん・じゃがいも せんべい	サラダ油	351 474	19.1 20.3	13.9 14.4	1.7 1.4			
3	土		イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸 葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423 443	14	15.1	2.2 2.1			
5	月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 フゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖 片栗粉 醤油・酒	サラダ油 すりごま	386 502	22.9 23.3	18.8 18.4	1.6 1.3			
6	火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム乳 おやつ昆布	人参	玉葱 キャベツ・胡瓜 グリーンピース	米・じゃがいも スープの素・砂糖・醤油 酢・カレールウ・おかき	サラダ油	436 546	15.4 17.3	19.5 18.7	2.5 2.1			
7	水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 生姜・葱 胡瓜・レモン	米・酒・醤油 ケチャップ・片栗粉 砂糖・酢・サブレ	サラダ油 ごま油	392 511	19.5 20.6	19.3 19	1.2 1.1			
8	木	パン	鶏のから揚げ・トマト アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト 人参・パセリ グリーンアスパラ	生姜 玉葱	ロールパン スープの素・片栗粉 クラッカー・上新粉	サラダ油 マヨネーズ	342 468	15.7 19.7	18.1 21.2	1.3 1.6			
9	金	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 豆腐・卵 味噌・油揚げ	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜 玉葱・葱 切干大根	米・酒 砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油 バター	436 563	26.8 27.4	16	1.9 1.7			
10	土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	1.6 1.6			
12	月	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ソウキ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	416 513	19.7 22.7	20.7 23.2	1.7 1.9			
13	火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・麩 ホットケーキミックス いちごジャム	サラダ油	426 536	21.7 22.3	19.6 18.9	2.1 1.8			
14	水	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油 酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	381 502	18.5 19.8	19.7 19.2	1.3 1.2			
15	木	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	424 519	16.8 20	18.8 21.5	1.9 2.1			
16	金	ごはん	レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖 醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	297 430	18.8 20	11.2 12.4	1.6 1.4			
17	土		イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423 443	14	15.1	2.2 2.1			
19	月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 フゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖 片栗粉 醤油・酒	サラダ油 すりごま	386 502	22.9 23.3	18.8 18.4	1.6 1.3			
20	火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム乳 おやつ昆布	人参	玉葱 キャベツ・胡瓜 グリーンピース	米・じゃがいも スープの素・砂糖・醤油 酢・カレールウ・おかき	サラダ油	436 546	15.4 17.3	19.5 18.7	2.5 2.1			
21	水	誕生会	たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳	プリン	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	人参 さやいんげん トマト	玉葱 胡瓜 葱 オレンジ	米・醤油 片栗粉・上新粉 砂糖・酒 酢・プリン	サラダ油	527 495	26 24	15.6 16.2	2.2 1.9				
22	木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 豆腐・卵 味噌・油揚げ	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜 玉葱・葱 切干大根	米・酒 砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油 バター	436 563	26.8 27.4	16	1.9 1.7			
23	金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 生姜・葱 胡瓜・レモン	米・酒・醤油 ケチャップ・片栗粉 砂糖・酢・サブレ	サラダ油 ごま油	392 511	19.5 20.6	19.3 19	1.2 1.1			
24	土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	1.6 1.6			
26	月	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ソウキ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	416 513	19.7 22.7	20.7 23.2	1.7 1.9			
27	火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホットケーキミックス いちごジャム	サラダ油	426 536	21.7 22.3	19.6 18.9	2.1 1.8			
30	金	パン	鶏のから揚げ・トマト アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト 人参・パセリ グリーンアスパラ	生姜 玉葱	ロールパン スープの素・片栗粉 クラッカー・上新粉	サラダ油 マヨネーズ	342 468	15.7 19.7	18.1 21.2	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	404	19.1	17.6	293	2.5	1.7	471	0.23	0.41	18
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	502	20.7	18.5	335	2.3	1.7	412	0.24	0.46	16

うめ組 もも組 さくら組さ



麺の献立の日も主食がいります。白ごはん又は菓子パン以外の用意をお願いします
誕生会(21・水)はいりません
食中毒予防の為、ごはんを入れた時は冷ましてから蓋を閉めるようにしましょう

※平均栄養価は延長おやつと行事食を除く