

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 : 六つの基礎食品)						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		E kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
						1	2	3	4	5	6				
1火	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	米・パン粉・ウスターソース スープの素・ビスケット	バター	372 494	17.2 18.7	17.7 17.5	1.4 1.2
2水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・料理用キックス	サラダ油	362 484	20.1 20.9	11.8 12.7	1.2 1
3木	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 サブレ	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	19.8 21.1	6.5 8.6	1.5 1.4	
4金	ごはん	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 カップケーキ	合挽肉 かつお節	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコーン グリーンピース・オレゾ	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・醤油	サラダ油	439 545	16.7 18.4	22.7 21.4	2.5 1.9
5土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油 ごま	405 504	13.5 17.6	19.7 22.4	1.7 1.9	
7月	パン	拌三条 きのこわかめ中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	胡瓜 えのき茸 なめこ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	16.2 19.5	16.4 19.7	2.4 2.5	
8火	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	373 493	18.7 20	17.5 17.4	1.3 1.2
9水		ミートスパゲッティ 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	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ブロッコリー	玉葱 グリーンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油	460 475	18.7 19.4	16.6 18.2	2.2 2
10木	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 クラッカー	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・食パン いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	412 525	22.1 22.6	20.5 19.9	1.7 1.4
11金	ごはん	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) もずくスープ	牛乳	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミルクパン	ピーナッツ サラダ油	403 520	18.8 20.1	19.8 19.2	1.8 1.4
12土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	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 丸ボーロ	サラダ油	450 459	17.2 18.4	12.6 14.4	1.5 1.5
14月	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 クッキー	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	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	363 470	17.1 20.3	11.9 16.1	1.7 1.9
15火	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセチス	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	22.6 22.9	23 21.8	1.7 1.3
16水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 カップケーキ	合挽肉 かつお節	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコーン グリーンピース・オレゾ	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・醤油	サラダ油	439 545	16.7 18.4	22.7 21.4	2.5 1.9
17木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・料理用キックス	サラダ油	362 484	20.1 20.9	11.8 12.7	1.2 1
18金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 サブレ	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	19.8 21.1	6.5 8.6	1.5 1.4	
19土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油 ごま	405 504	13.5 17.6	19.7 22.4	1.7 1.9	
21月	ごはん	魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	373 493	18.7 20	17.5 17.4	1.3 1.2
22火	パン	拌三条 きのこわかめ中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	胡瓜 えのき茸 なめこ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	16.2 19.5	16.4 19.7	2.4 2.5	
誕生 23 水		ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎのすまし汁・オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	牛乳 おかき	油揚げ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ブロッコリー	枝豆・生姜・胡瓜 スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・オレゾ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	532 486	23.6 22.1	17.2 16.9	2.1 2
24木	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	米・パン粉・ウスターソース スープの素・ビスケット	バター	372 494	17.2 18.7	17.7 17.5	1.4 1.2
25金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 クラッカー	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・食パン いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	412 525	22.1 22.6	20.5 19.9	1.7 1.4
26土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	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 丸ボーロ	サラダ油	450 459	17.2 18.4	12.6 14.4	1.5 1.5
28月	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 クッキー	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	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	363 470	17.1 20.3	11.9 16.1	1.7 1.9
29火	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセチス	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	22.6 22.9	23 21.8	1.7 1.3
30水		レバーミートスパゲッティ 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	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ブロッコリー	玉葱 グリーンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマト・ユレ・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター 油	440 455	18.8 19.5	15.2 16.8	1.9 1.7

よく噛んで食べましょう

しっかり噛むための工夫として保育園では「かみかみ献立」やおやつに昆布やいりこを食べています。もう少し噛むのが上手になったら給食の材料を大きめに切ったり、歯ごたえを感じる煮かたにしてしっかり噛めるように工夫をして味覚の発達、歯の病気を防げる給食を目指しています



【月平均栄養価】

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

	E 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 平均栄養価	400 394	15 18.3	18 16.5	270 273	2.1 2.1	1.6 1.7	225 370	0.28 0.27	0.35 0.43	20 26
未満児	基準量 平均栄養価	480 493	19 20	11 17.5	200 312	2.3 1.9	1.5 1.6	200 334	0.25 0.28	0.3 0.47	20 22