

日	未満児			全児			材 料 (分類 : 六つの基礎食品)						栄養価 : 上段以上児			
	主食	昼食	午前おやつ	午後おやつ	延長おやつ	血や肉、骨のもとになるもの	1	2	3	4	5	6	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1木	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・白玉ふ・サブレ	サラダ油	403 516	15.6 17.6	23.7 22.4	1.3 1.2	
2金	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 *小松菜とブロッコリーの パンケーキ	牛乳 ビスケット	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 鉄強化牛乳	オクラ・トマト 人参・小松菜	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜 ブロッコリー	ローソンの素・マカロニ ホリケキックス・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	399 496	14.1 17.9	20.2 22.5	1.4 1.8	
3土	ごはん	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 干若布・出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	363 487	15.2 17.2	15.4 15.8	2.1 1.8	
5月	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	454 559	19.4 20.4	18.4 18	2.5 2.2	
6火	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	410 523	22.9 23.3	19.6 19.1	1.5 1.3	
7水		ひやむぎ バナナ チーズ	牛乳	ゼリー	牛乳 おかき	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 プロセチス	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	386 429	16.4 18.8	8.7 11.7	1.8 1.9	
8木	ごはん	麻婆なす もやし中華スープ	牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トマト	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	373 494	17.7 19.2	19.6 19.1	1.7 1.3	
9金	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	325 457	17.7 19	8.9 10.5	1.7 1.5	
10土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンの素・マカロニ ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	1.4 1.4	
12月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	ジュース クラッカー	豚ヒレ 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	425 536	23.6 23.9	21.9 20.9	1.5 1.3	
13火	ごはん	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハース クラッカー	サラダ油	413 525	21.5 22	20.2 19.5	1.7 1.3	
誕生 14 水		バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	牛乳 おかき	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布 アイスcream	パセリ	スイートコーン・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま	604 576	20.4 19.4	22.5 23.1	1.6 1.5	
15木	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 *小松菜とブロッコリーの パンケーキ	牛乳 ビスケット	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 鉄強化牛乳	オクラ・トマト 人参・小松菜	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜 ブロッコリー	ローソンの素・マカロニ ホリケキックス・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	399 496	14.1 17.9	20.2 22.5	1.4 1.8	
16金	ごはん	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 干若布・出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	363 487	15.2 17.2	15.4 15.8	2.1 1.8	
17土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	422 437	16.2 17.3	14.4 15.9	1.9 1.7	
19月	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	410 523	22.9 23.3	19.6 19.1	1.5 1.3	
20火	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	454 559	19.4 20.4	18.4 18	2.5 2.2	
21水	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	すいか チーズ	牛乳 かりんとう	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・プロセチス	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	302 437	17.9 19.3	16.7 16.6	1.5 1.3	
24土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンの素・マカロニ ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	1.4 1.4	
26月	ごはん	凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハース クラッカー	サラダ油	413 525	21.5 22	20.2 19.5	1.7 1.3	
27火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	ジュース クラッカー	豚ヒレ 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	425 536	23.6 23.9	21.9 20.9	1.5 1.3	
28水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	358 481	22.7 23.4	11.4 12.4	2 1.6	
29木	ごはん	麻婆なす もやし中華スープ	牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トマト	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	373 494	17.7 19.2	19.6 19.1	1.7 1.3	
30金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・白玉ふ・サブレ	サラダ油	403 516	15.6 17.6	23.7 22.4	1.3 1.2	
31土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	422 437	16.2 17.3	14.4 15.9	1.9 1.7	

【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	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	391	18.2	17.4	289	2.3	1.7	466	0.34	0.46	25
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	489	19.6	17.8	324	2	1.5	405	0.33	0.49	21

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

梅雨の季節に気をつけたいこと



- 今の時期、私たちにとってジメジメ、ムシムシと嫌な日が続きますがカビやバイ菌は逆に活発になって食べ物への影響が心配な時期です
- まずは
- ◎手をしっかり洗いましょう 洗うタイミングも大事です
- ◎買い物した食品はすぐに冷蔵庫へ 詰め込み過ぎにも注意です
- ◎調理後はすぐに食べましょう 細菌が増えるのを防ぎます
- ◎なるべく使い切る 食べきる量を今の時期もっとも大事です

