



日	未満児		全 児		延長児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以降		
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)		おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 火	ごはん	すきやき風煮えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 サブレ	牛肉 焼豆腐 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	353	17.7	15.9
2 水	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 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 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ クスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	464	18.3	27.3
3 木	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 ビスケット *大豆の雷揚げ	牛乳 丸ボーロ	いわしすり身 豆腐・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキム乳 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	387	20.4	20.5
4 金	パン	ブロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロccoli	カリフラワー スイートコーン・キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・かりんとう	サラダ油	411	15.2	21.3
5 土		バリバリおそば 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	18.7	20.3
7 月	パン	チキンナゲット ブロccoli 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	人参 ブロccoli	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ スープの素・片栗粉・ケキ	マヨネーズ サラダ油	523	19.8	33.8
8 火	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとブルーンの 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・グリルピース スイートコーン・胡瓜 ブルン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ クスターソース・酢・刻みミックス・ココア	バター サラダ油	445	16.2	20.8	
9 水	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 サブレ	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 ピーマン 干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	364	21.5	16.2	
10 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 ドーナッツ	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・干椎茸・葱	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268	15.5	10.2
12 土		カレーうどん パナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキム乳	人参	玉葱 葱	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	19.5	15
14 月	ごはん	レパールのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 強化ウエハース	牛乳 おかき	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油	345	19.9	13
15 火	パン	ブロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロccoli	カリフラワー スイートコーン・キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・かりんとう	サラダ油	411	15.2	21.3
16 水	ごはん	すきやき風煮えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 サブレ	牛肉 焼豆腐 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	353	17.7	15.9
17 木	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 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 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ クスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	464	18.3	27.3
18 金	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 おかき	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し・飲むヨーグルト	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油	431	24.9	17.8
19 土		バリバリおそば 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	18.7	20.3
21 月	パン	チキンナゲット ブロccoli 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	人参 ブロccoli	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・ケキ	マヨネーズ サラダ油	523	19.8	33.8
22 火	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとブルーンの 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・グリルピース スイートコーン・胡瓜 ブルン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ クスターソース・酢・刻みミックス・ココア	バター サラダ油	445	16.2	20.8	
誕生 24 木		しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたつた揚げ・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 かりんとう	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白すり干し 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・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516	23.2	12.8
25 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 サブレ	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 ピーマン 干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	364	21.5	16.2	
26 土		カレーうどん パナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキム乳	人参	玉葱 葱	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	19.5	15



健康な体にしてくれる食べ物を知ろう



子どもの食事は「何を」「どれくらい」食べるのがポイントです。1日の食事は主食：ごはんなら3〜4杯 主菜：肉、魚、卵、大豆料理なら3皿程度 牛乳・乳製品：牛乳なら200ml程度 副菜：野菜料理なら4皿程度 果物：みかんなら1〜2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないようにバランスを心がけましょう。難しい時は食事全体の彩りを見ながら準備するのもいいですね。(3〜5歳児の)

以上児	基 準 量	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		
		平均栄養価	18.6	19.7	281	2	2	A μgRE	B1 mg	B2 mg
未 満 児	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3
	平均栄養価	508	20.1	20.1	323	1.7	1.9	461	0.29	0.5

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

上

食塩

g

1.7

1.4

1.9

2.1

2

1.4

1.8

1.7

3.4

3.3

1.6

1.8

2

1.7

1.9

1.6

1.5

1.3

3.1

3.1

1.4

1.3

1.8

1.7

1.7

1.4

1.9

2.1

1.4

1.2

3.4

3.3

1.6

1.8

2

1.7

1.9

1.4

1.9

1.6

3.1

3.1

C

mg

20

26

20

22