

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)	延長児 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		I補 キ- Kcal	たん ぱく 質g	脂質 g	食塩 相当 量g
						1	2	3	4	5	6				
2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 丸ボーロ かしわもち	牛乳 おかし	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャバツ えのき茸・なめこ	0-1パソ・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・丸ボーロ 柏もち	サラダ油	370 428	15 17.7	10.1 15.1	1.7 1.9
6金	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳 スミシク おやついりこ	人参	玉葱・グリルパ ス 山豆・白桃缶 ハイン缶	米・じゃがいも・加-ル スープの素・あられ	サラダ油	429 541	16.9 18.6	15.9 16	2.1 1.7
7土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 ビスケット	牛肉 油揚 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・サリ	サラダ油	484 487	18.2 19.4	16.5 17.7	1.6 1.6
9月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *加工の黄粉あえ	牛乳 クラッカー	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャバツ・玉葱 だけのこ・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	1.9 1.5
10火	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) ビスケット	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳・プロセッス 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリルパ-ス	米・小麦粉・スープの素 グチャッ・砂糖・トマトジュ リ-ス・醤油・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ	497 596	15.5 17.2	19.9 19.3	1.9 1.5
11水	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャバツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャバツ スイートソ	0-1パソ・パン粉・カレー粉 ウスターソース・グチャッ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	393 493	20 22.7	18.3 21.3	1.3 1.6
12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・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 だけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホック-キミクス	サラダ油	441 548	22.5 22.7	23.1 21.9	2.2 1.6
13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 丸ボーロ	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱	0-1パソ・片栗粉・砂糖・酒 グチャッ・スープの素・クキ-	サラダ油	439 530	17 20.2	25.7 27.2	1.4 1.7
14土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし	牛乳 かりんとう	豚肉 さつま揚	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 チゲソウイ	もやし・キャバツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油 おかし	サラダ油	391 407	17.2 18.2	12.8 14.6	1.9 1.8
16月	ごはん	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 サブシ	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャバツ えのき茸・なめこ	0-1パソ・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	322 437	13.9 17.8	10.1 14.6	1.8 2.1
17火	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	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・卵 味噌	牛乳・白す干し 煮干し・プロセッス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・心・クラッカー	サラダ油 すりごま	366 486	19.6 20.5	21.5 20.6	1.7 1.4
18水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *加工のブルーの 豆乳蒸パン	牛乳 ビスケット	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 だけのこ・白葱・葱 ブルー	米・砂糖・醤油 ホック-キミクス・ココア	サラダ油 白ごま	342 471	13.4 15.7	15.4 15.8	1.8 1.3
19木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳 スミシク おやついりこ	人参	玉葱・グリルパ ス 山豆・白桃缶 ハイン缶	米・じゃがいも・加-ル スープの素・あられ	サラダ油	429 541	16.9 18.6	15.9 16	2.1 1.7
誕生 20 金		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 おかし	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・パソ	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	510 476	21.6 20.3	13.9 14.1	1.9 1.7
21土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 ビスケット	牛肉 油揚 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・サリ	サラダ油	484 487	18.2 19.4	16.5 17.7	1.6 1.6
23月	ごはん	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *加工の黄粉あえ	牛乳 クラッカー	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャバツ・玉葱 だけのこ・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	1.9 1.5
24火	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) ビスケット	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳・プロセッス 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリルパ-ス	米・小麦粉・スープの素 グチャッ・砂糖・トマトジュ リ-ス・醤油・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ	497 588	15.5 18.1	19.9 23.2	1.9 1.5
25水	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャバツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャバツ スイートソ	0-1パソ・パン粉・カレー粉 ウスターソース・グチャッ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	393 493	20 22.7	18.3 21.3	1.3 1.6
26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・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 だけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホック-キミクス	サラダ油	441 548	22.5 22.7	23.1 21.9	2.2 1.6
27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 丸ボーロ	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱	0-1パソ・片栗粉・砂糖・酒 グチャッ・スープの素・クキ-	サラダ油	439 530	17 20.2	25.7 27.2	1.4 1.7
28土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし	牛乳 かりんとう	豚肉 さつま揚	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 チゲソウイ	もやし・キャバツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油 おかし	サラダ油	391 407	17.2 18.2	12.8 14.6	1.9 1.8
30月	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *加工のブルーの 豆乳蒸パン	牛乳 ビスケット	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 だけのこ・白葱・葱 ブルー	米・砂糖・醤油 ホック-キミクス・ココア	サラダ油 白ごま	342 471	13.4 15.7	15.4 15.8	1.8 1.3
31火	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	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・卵 味噌	牛乳・白す干し 煮干し・プロセッス	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・心・クラッカー	サラダ油 すりごま	366 486	19.6 20.5	21.5 20.6	1.7 1.4

【月平均栄養価】

	I補 キ- Kcal	たん ぱく 質g	脂質 g	加ゆ 外 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	407	17.5	17.5	272	2.2	1.8	381	0.25	0.41	22
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	496	19.3	18.7	313	1.7	1.6	338	0.26	0.45	17

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

「好き嫌い」と「食わず嫌い」

バランスのよい食事に好き嫌いは大敵です！ 幼児の場合はうまく咀嚼ができなかったり経験不足による「食わず嫌い」が原因のことが多いものです。嫌いなものはまず強制せずに食べやすくなる調理法や見た目の盛り付けなど変化をつけましょう。そして味に慣れるまで根気よく様子を見ながら楽しい食事を心がけましょう。