

日	未満児 主食	全 食	児 食	未満児 午前 おやつ	全 児 後 おやつ (※は手作り)	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 ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		1700 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	塩 相当 量 g
1月	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 ベーコン ゆで大豆 味噌・豆腐	2 2 牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	3 3 人参 さやいんげん	4 4 ごぼう 葱	5 5 米・砂糖 醤油・クラッカー	6 6 すりごま 油	395	15.9	17.5	1.6
2火	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 白身魚	2 2 牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	3 3 トマト 人参	4 4 えのき茸 葱	5 5 米・片栗粉 酢・おかき 醤油・砂糖	6 6 サラダ油	351	18.8	14.4	1.6
3水	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 鶏手羽中 味噌	2 2 牛乳・干若布 煮干し プロセスチーズ	3 3 人参	4 4 胡瓜 葱 西瓜	5 5 米・酒・砂糖 みりん・白玉ふ 酢・醤油	6 6 すりごま	258	16.1	11.7	1.6
4木	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 牛肉 黄粉	2 2 牛乳 煮干し 出し昆布	3 3 人参	4 4 もやし 玉葱 生姜	5 5 米・砂糖・醤油 マカロニ ソーメン	6 6 サラダ油 ごま油	369	17.8	16.1	1.5
5金	パン	拌三系 野菜スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 ロースハム 卵	2 2 牛乳 アイスcream	3 3 人参	4 4 オクラ 小松菜	5 5 0-1パフ・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化剤・入・春雨	6 6 サラダ油 ごま油	405	10	20.3	2
6土		バリバリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 豚肉 かまぼこ	2 2 牛乳 干若布 おやついりこ	3 3 人参	4 4 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ	5 5 中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 あられ	6 6 サラダ油	429	17.3	17.8	3.8
8月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 豆腐 豚ひき肉 赤味噌	2 2 牛乳 粉寒天	3 3 人参 人参ジュース	4 4 たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%果汁ジュース	5 5 米・酒・醤油・砂糖 かつや・片栗粉・酢	6 6 サラダ油 ごま油	333	18.6	16	1.2
9火	ごはん	牛肉とキャバツの ごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 牛肉 味噌	2 2 牛乳 干若布	3 3 人参	4 4 キャバツ 玉葱 葱	5 5 米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	6 6 サラダ油 すりごま	360	14.7	17.5	1.1
10水		冷めん バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 卵 ロースハム 鶏肉	2 2 牛乳	3 3 トマト	4 4 胡瓜 もやし バナナ	5 5 中華めん 醤油・酢・クッキー 砂糖・スープの素	6 6 サラダ油 ごま油	484	16.9	17.9	2.2
12金	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 ベーコン ゆで大豆 味噌・豆腐	2 2 牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	3 3 人参 さやいんげん	4 4 ごぼう 葱	5 5 米・砂糖 醤油・クラッカー	6 6 すりごま 油	395	15.9	17.5	1.6
13土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 合挽肉 ベーコン	2 2 牛乳 粉チーズ	3 3 人参	4 4 玉葱 グリルパスタ	5 5 スパゲッティ・かつや スープの素・サレ ウスターソース	6 6 バター サラダ油	468	16.4	17.9	2.1
15月	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 牛肉 ゆで大豆	2 2 牛乳	3 3 人参	4 4 玉葱・グリルパスタ りんご・にんにく・生姜 ミカド・白桃缶・パイナップル	5 5 米・スープの素 せんべい カレーウ	6 6 油	458	16.4	20.2	1.9
16火	パン	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 鶏肉	2 2 牛乳	3 3 人参 パセリ	4 4 パイン缶 にんにく・キャバツ 玉葱・パイナップル	5 5 0-1パフ スープの素・ビスケット 醤油・酒	6 6 バター	385	19.3	18.1	1.7
17水	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 白身魚 豆腐 味噌・油揚	2 2 牛乳 煮干し	3 3 人参 さやいんげん	4 4 生姜・切干大根 なめこ・葱	5 5 米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	6 6 ごま油	371	24.4	12.3	2.1
18木	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 鶏手羽中 味噌	2 2 牛乳・干若布 煮干し プロセスチーズ	3 3 人参	4 4 胡瓜 葱 西瓜	5 5 米・酒・砂糖 みりん・白玉ふ 酢・醤油	6 6 すりごま	258	16.1	11.7	1.6
19金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 豆腐 豚ひき肉 赤味噌	2 2 牛乳 粉寒天	3 3 人参 人参ジュース	4 4 たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%果汁ジュース	5 5 米・酒・醤油・砂糖 かつや・片栗粉・酢	6 6 サラダ油 ごま油	333	18.6	16	1.2
20土		バリバリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 豚肉 かまぼこ	2 2 牛乳 干若布 おやついりこ	3 3 人参	4 4 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ	5 5 中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 あられ	6 6 サラダ油	429	17.3	17.8	3.8
22月	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 白身魚	2 2 牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	3 3 トマト 人参	4 4 えのき茸 葱	5 5 米・片栗粉 酢・おかき 醤油・砂糖	6 6 サラダ油	351	18.8	14.4	1.6
23火	ごはん	牛肉とキャバツの ごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 牛肉 味噌	2 2 牛乳 干若布	3 3 人参	4 4 キャバツ 玉葱 葱	5 5 米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	6 6 サラダ油 すりごま	360	14.7	17.5	1.1
誕生 24水	ごはん	三色まぜごはん 鶏の揚げ・きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 卵 鶏肉	2 2 牛乳・塩昆布・煮干し 出し昆布・干若布 しらす干し・アイスcream	3 3 小松菜 人参	4 4 生姜・胡瓜・葱 カボチャ	5 5 米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化剤・入	6 6 サラダ油 ごま	728	25.7	32.2	2.5
25木	ごはん	レバーとピーナッツの 野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 鶏レバー	2 2 牛乳	3 3 人参	4 4 玉葱・キャバツ スイートコーン・ぶどう	5 5 じゃがいも かたろろ・かつや・酒 スープの素	6 6 ピーナッツ サラダ油	284	14.6	13.2	1.3
26金	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 牛肉 ゆで大豆	2 2 牛乳	3 3 人参	4 4 玉葱・グリルパスタ りんご・にんにく・生姜 ミカド・白桃缶・パイナップル	5 5 米・スープの素 せんべい カレーウ	6 6 油	458	16.4	20.2	1.9
27土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 合挽肉 ベーコン	2 2 牛乳 粉チーズ	3 3 人参	4 4 玉葱 グリルパスタ	5 5 スパゲッティ・かつや スープの素・サレ ウスターソース	6 6 バター サラダ油	468	16.4	17.9	2.1
29月	パン	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 鶏肉	2 2 牛乳	3 3 人参 パセリ	4 4 パイン缶 にんにく・キャバツ 玉葱・パイナップル	5 5 0-1パフ スープの素・ビスケット 醤油・酒	6 6 バター	385	19.3	18.1	1.7
30火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 白身魚 豆腐 味噌・油揚	2 2 牛乳 煮干し	3 3 人参 さやいんげん	4 4 生姜・切干大根 なめこ・葱	5 5 米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	6 6 ごま油	371	24.4	12.3	2.1
31水		冷めん バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	1 1 卵 ロースハム 鶏肉	2 2 牛乳	3 3 トマト	4 4 胡瓜 もやし バナナ	5 5 中華めん 醤油・酢・クッキー 砂糖・スープの素	6 6 サラダ油 ごま油	484	16.9	17.9	2.2

夏本番！暑さに負けない体を作るおすすめの常備食材！

主食…ごはん 食パン バターロール うどん シリアル
 副菜…卵 ウインナー しらす干し ハム ちくわ 豆腐 納豆
 副菜…キャベツ レタス 胡瓜 トマト コーン缶 わかめ
 果物…バナナ みかん いちご
 乳製品…チーズ 牛乳 ヨーグルト

簡単に調理できる食材を特に朝ごはんに利用すると
 1日を元気にスタートできます



(月平均栄養価)

	1700 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ ら mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン				
		A	B1	B2	C						
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
未満児	平均栄養価	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
未満児	平均栄養価	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く