

日	未満児 全 児			延長 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						未食前・上段以上 値						
	主食	昼 食	食		午前 おやつ	午 おやつ (※は手作りの)	後 おやつ	延長 おやつ	血や肉、 骨のもと になるもの 1	体の調子を 整える ものになるもの 2	3	4	5	6	I補 キ- Kca	たん ぱく 質 g	脂質 g
1木	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 ビスケット		凍豆腐・味噌 鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油 油	418 528	224 22.7	179 17.6	1.7 1.5
2金	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁		牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ		白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき豆・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 強化ウエハース・クラッカー 酒・酢	すりごま	340 466	21.7 22.2	14.4 14.9	1.5 1.3
3土	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ドーナツ		豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン ハブ(助赤)	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油 クッキー	ごま油	387 505	15.7 17.6	17.8 17.5	1.4 1.3
5月	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ		牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ポロ		鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	ハブ(助赤) ハブ(助黄) ビーマン	玉葱 えのき豆 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	油	395 514	16.3 17.8	21 20.2	1.9 1.6
6火	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング		牛乳	牛乳 梨	牛乳 サブレ		合挽肉 かまぼこ	牛乳 *大豆 *ビスケット ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも スープの素 カレールウ	サラダ油 ゴマ油	418 530	17.1 18.8	21 19.8	2.4 1.9
7水	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ		鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・*大豆 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白味噌 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	油 サラダ油	377 499	17 18.7	15.2 15.6	1.7 1.2
8木	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ		牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう		鶏肉 味噌 牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・トマトジュレ かつお・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	399 516	13.9 16	17.9 17.7	1.7 1.4
9金		月見うどん バナナ		牛乳	牛乳 0~2歳児ビスケット *豆腐入り白玉団子	牛乳 クラッカー		鶏肉 豆腐・黄粉 かまぼこ・卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	米・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉		516 487	23.5 22	14.6 16	3 3
10土	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ		牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース		厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん *カゴサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	376 497	16.8 18.3	16.8 16.8	1.7 1.5
12月		肉みそうどん バナナ		牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 あられ		鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生薬 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	1.8 1.8
13火	パン	ホークピース コーンスープ		牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 せんべい		豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンピース スイートコーン	0-1歳用・じゃがいも かつお・砂糖・かつお・スープの素 片栗粉・黒砂糖	サラダ油	374 478	17.1 20.3	12.6 16.7	1.8 1.9
14水	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁		牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 カステラ		白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき豆・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 強化ウエハース・クラッカー 酒・酢	すりごま	340 466	21.7 22.2	14.4 14.9	1.5 1.3
15木	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 ビスケット		凍豆腐・味噌 鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 ホットケーキミックス	サラダ油 油	418 528	22.4 22.7	17.9 17.6	1.7 1.5
16金	パン	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ		牛乳	牛乳 あられ おやつつりこ	牛乳 カップケーキ		鶏レバー 味噌 卵	牛乳 *大豆 *ビスケット おやつつりこ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	0-1歳用・小麦粉 スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	380 483	18.6 21.4	17.3 20.5	1.7 1.9
17土	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ドーナツ		豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン ハブ(助赤)	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	ごま油	387 505	15.7 17.6	17.8 17.5	1.4 1.3
誕生会 20		カレー風味のたきごみごはん 鮭のから揚げ・トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ		牛乳	ゼリー	牛乳 クッキー		まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱 オレンジ	米・スープの素・カレー粉 かつお・片栗粉・上新粉 酢・醤油・セリシ	バター 油	553 511	25.2 23.1	17 16.6	2.5 2
21水	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ		鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・干ひじき 煮干し・出し昆布 *大豆	人参	大根・ごぼう・白味噌 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	油 サラダ油	377 499	17 18.7	15.2 15.6	1.7 1.2
22木	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ		牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう		鶏肉 味噌 牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・トマトジュレ かつお・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	399 516	13.9 16	17.9 17.7	1.7 1.4
24土	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ		牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース		厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん *カゴサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	376 497	16.8 18.3	16.8 16.8	1.7 1.5
26月	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング		牛乳	牛乳 梨	牛乳 サブレ		合挽肉 かまぼこ	牛乳 *大豆 *ビスケット ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも スープの素 カレールウ	サラダ油 ゴマ油	418 530	17.1 18.8	21 19.8	2.4 1.9
27火	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ		牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ポロ		鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	ハブ(助赤) ハブ(助黄) ビーマン	玉葱 えのき豆 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	油	395 514	16.3 17.8	21 20.2	1.9 1.6
28水		肉みそうどん バナナ		牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 あられ		鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生薬 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456 464	17.2 18.4	14.5 15.9	1.8 1.8
29木	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁		牛乳	牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー		白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・*乾わかめ	人参 *カゴサイ 胡瓜	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 醤油・みりん・おかき	サラダ油 ごま	367 491	22.9 23	17.9 17.9	2.2 1.8
30金	パン	ホークピース コーンスープ		牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 せんべい		豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンピース スイートコーン	0-1歳用・じゃがいも かつお・砂糖・かつお・スープの素 片栗粉・黒砂糖	サラダ油	374 478	17.1 20.3	12.6 16.7	1.8 1.9

減塩のすすめ

北九州市は9月を【減塩月間】として健康な体作りができるように減塩を勧めています
特に乳幼児の食事は将来を考え、薄味を心がける必要があります ポイントは
だしや薬味、スパイス、酸味などを上手に活用し味に変化をつけましょう
麺類の汁は全部飲まない! 味をみながら「かけ」ずに「つけ」る方法や
具たくさんスープを作り素材の味を試してみるなど。9月はおうちでもチャレンジ
してみませんか



	(月平均栄養価)						ビタミン				
	I補 キ- Kca	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ら ぬ mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	A	B1	B2	C	
以上 児	基 準 値 平均栄養価	400 398	15 18.1	18 16.9	270 305	2.1 2.6	1.6 1.8	225 371	0.28 0.27	0.35 0.45	20 27
未 満 児	基 準 値 平均栄養価	480 498	19 19.5	16 17.4	200 338	2.3 2.2	1.5 1.6	200 330	0.25 0.28	0.3 0.48	20 23