

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 延長児 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上 見			
						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		1補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
						1	2	3	4	5	6				
1 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 カッフェーキ	豆腐・鶏肉 味噌 竹輪・卵	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・心 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	406 518	20.2 21	21 20.1	1.8 1.5
2 水	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 サブレ	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	20 20.9	15.7 15.8	2.1 1.7
4 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳 クラッカー	牛肉 豆腐	牛乳 ｽｷｽﾈﾙ ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	玉葱・グリーンピース ﾏﾝｼﾞｮ・白桃缶 ﾊﾞﾅﾅ・ﾚｰｽﾞﾝ・りんご	米・じゃがいも・砂糖 ｽｰﾌﾞの素・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞｶﾞｰ ｶﾚｰﾙｰﾌﾞ	サラダ油	492 590	16.3 18.1	18.2 17.8	1.9 1.6
5 土	ごはん	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ポーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 ﾎﾟﾘｰ ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ	ｽﾊﾟゲｯﾂﾃﾞｰｷﾞﾔｯﾌﾟ ｸﾞﾀｰｽﾞｽｰﾌﾞの素・ﾗﾌﾞﾚ	サラダ油 バター	449 463	13.7 15	17.7 18.9	2.2 2.1
7 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース	鮭	牛乳 ｽｷｽﾈﾙ	人参 ﾊｾﾘ ほうれん草	玉葱 ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ ｽｲｰﾄﾖｰｸﾞ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ﾏｶﾛﾆ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの素・酒・醤油・砂糖 酢・ｸｯｷｰ	サラダ油 バター	428 523	18.6 21.6	19.5 22.3	1.7 1.9
8 火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ポーロ	牛乳 かりんとう	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ポーロ	サラダ油	393 511	23.4 23.8	16.8 16.8	1.2 1
9 水	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 ﾄﾏﾄ ﾊｾﾘ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄﾖｰｸﾞ・ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ﾊﾝﾊﾟﾝ粉・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・あられ	サラダ油	360 468	20.1 22.6	15.3 19	1.6 1.7
10 木	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 ビスケット	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し ｽｷｽﾈﾙ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	365 486	18.3 19.7	16.1 16.2	1.4 1.1
11 金	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 ドーナツ	鶏ヒレ	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ・ｽｲｰﾄﾖｰｸﾞ	米・じゃがいも・ｸﾞﾀｰｽﾞ ｷﾞﾔｯﾌﾟ・酒・ｽｰﾌﾞの素 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	363 488	17.9 19.3	15.7 16.1	1.4 1.2
12 土	ごはん	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	ジュース クラッカー	牛肉 油揚げ 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 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	1.8 1.8
14 月	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *ふかしもち	牛乳 あられ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ・玉葱 だけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾞの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	338 465	13.3 15.7	11.1 12.2	1.8 1.5
15 火	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾌﾞﾗﾝｸﾞﾖｰｸﾞ	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	サラダ油	395 514	19.8 20.9	20 19.4	1.7 1.5
16 水	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳 クラッカー	牛肉 豆腐	牛乳 ｽｷｽﾈﾙ ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	玉葱・グリーンピース ﾏﾝｼﾞﾞｮ・白桃缶 ﾊﾞﾅﾅ・ﾚｰｽﾞﾝ・りんご	米・じゃがいも・砂糖 ｽｰﾌﾞの素・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞｶﾞｰ ｶﾚｰﾙｰﾌﾞ	サラダ油	492 590	16.3 18.1	18.2 17.8	1.9 1.6
17 木	誕生	森のごはん・白身魚のいそげ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん	牛乳	牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 カステラ	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ﾌﾞﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	467 428	21.8 19.9	10.1 10.9	2.1 1.9
18 金	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 カッフェーキ	豆腐・鶏肉 味噌 竹輪・卵	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・心 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	406 518	20.2 21	21 20.1	1.8 1.5
19 土	ごはん	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ポーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 ﾎﾟﾘｰ ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ	ｽﾊﾟゲｯﾂﾃﾞｰｷﾞﾔｯﾌﾟ ｸﾞﾀｰｽﾞｽｰﾌﾞの素・ﾗﾌﾞﾚ	サラダ油 バター	449 463	13.7 15	17.7 18.9	2.2 2.1
21 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	鮭	牛乳 ｽｷｽﾈﾙ	人参 ﾊｾﾘ ほうれん草	玉葱 ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ ｽｲｰﾄﾖｰｸﾞ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ﾏｶﾛﾆ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの素・酒・醤油・砂糖 酢・ｸｯｷｰ	サラダ油 バター	428 523	18.6 21.6	19.5 22.3	1.7 1.9
22 火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ポーロ	牛乳 かりんとう	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ポーロ	サラダ油	393 511	23.4 23.8	16.8 16.8	1.2 1
24 木	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 ﾄﾏﾄ ﾊｾﾘ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄﾖｰｸﾞ・ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ﾊﾝﾊﾟﾝ粉・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・あられ	サラダ油	360 468	20.1 22.6	15.3 19	1.6 1.7
25 金	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 ビスケット	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し ｽｷｽﾈﾙ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	365 486	18.3 19.7	16.1 16.2	1.4 1.1
26 土	ごはん	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	ジュース クラッカー	牛肉 油揚げ 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 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	1.8 1.8
28 月	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 サブレ	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	20 20.9	15.7 15.8	2.1 1.7
29 火	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *ふかしもち	牛乳 あられ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	ｷﾞﾔﾊﾞｯﾂ・玉葱 だけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾞの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	338 465	13.3 15.7	11.1 12.2	1.8 1.5
30 水	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ﾌﾞﾞﾛｯｺﾘｰ ﾌﾞﾗﾝｸﾞﾖｰｸﾞ	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	サラダ油	395 514	19.8 20.9	20 19.4	1.7 1.5

【月平均栄養価】

		1補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ゆ 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	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	404	18.3	16.8	305	2	1.7	439	0.33	0.47	24
未 満 児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	500	19.9	17.5	339	1.7	1.6	386	0.32	0.51	21

※月平均栄養価は行事食をと延長おやつを除く

「ま・ご・は・や・さ・し・い」の食事を!

「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字です 1日の中で取り入れると栄養バランスが整い風邪をひきにくくなるなど体にいっぱい、いいことがある食材です もう1品何か足りない! の時は献立を考える目安にもなります まめは大豆からできている味噌や豆腐を使うとクリアですよ

