



日	全児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	献立名		午後おやつ (*は手作り)	午前おやつ	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 Kcal	たんばく質 g	脂質 g	加ゆ mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 木	13 火	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 おかき チーズ	ごはん	牛乳	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し・昆布 フレンチドレッシング	人参 パセリ	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	22.9	17.9	340	1.3	2.2	167	0.16	0.32	16
2 金		ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	399	13.9	17.9	216	1.2	1.7	176	0.19	0.33	21
												516	16	17.7	262	0.8	1.4	172	0.22	0.37	18
3 土	17 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	①なし ②パン	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし 生姜・バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456	17.2	14.5	209	1.6	1.8	115	0.19	0.42	20
												464	18.4	15.9	262	1.5	1.8	133	0.2	0.49	19
5 月	22 木	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん パセリ	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	16.8	16.8	344	2.1	1.7	150	0.29	0.34	20
												497	18.3	16.8	365	2	1.5	151	0.3	0.39	17
6 火	20 火	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン	ローソンのじゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	374	17.1	12.6	238	1.9	1.8	207	0.39	0.35	28
												478	20.3	16.7	295	1.9	1.9	196	0.37	0.42	23
7 水	27 火	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 鉄強化ウエハース クッキー	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき草・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 酢・鉄強化ウエハース クッキー	すりごま	343	21.4	14.9	480	3.6	1.4	133	0.61	0.76	7
												469	22	15.3	474	2.9	1.2	137	0.54	0.73	7
8 木		レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スチーム おやついりこ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜 キャベツ スイートコーン	ローソンの小麦粉 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油	388	20.2	17.5	275	4.7	1.7	5787	0.29	1.06	34
												491	22.6	20.7	326	4	1.9	4660	0.3	0.98	28
9 金		月見うどん バナナ	牛乳 ①ビスケット ②*豆腐入り白玉団子	①なし ②パン	牛乳	鶏肉・かまぼこ 豆腐・黄粉 卵	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・酒 ビスケット・白玉粉		516	23.5	14.6	296	2.6	3	235	0.22	0.48	18
												487	22	16	381	1.8	3	256	0.22	0.57	16
10 土	24 土	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤・黄) 南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖 醤油・クッキー	ごま油	387	15.7	17.8	278	1.5	1.4	344	0.34	0.39	64
												505	17.6	17.5	312	1.5	1.3	306	0.31	0.43	52
12 月	26 月	凍豆腐の卵とし なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	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	418	22.4	17.9	359	2.3	1.7	194	0.19	0.5	21
												528	22.7	17.6	375	2	1.5	185	0.21	0.51	18
14 水	30 金	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スチーム 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう 白菜・葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	サラダ油	377	17	15.2	453	2	1.7	126	0.15	0.42	14
												499	18.7	15.6	453	1.6	1.2	132	0.18	0.45	12
15 木	29 木	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 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スチーム ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン 梨	米・じゃがいも スープの素 カレールー	サラダ油 ゴマドレッシング	418	17.1	21	358	2.1	2.4	225	0.33	0.48	39
												530	18.8	19.8	376	2.1	1.9	210	0.32	0.47	32
16 金	28 水	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき草 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	サラダ油	395	16.3	21	102	7.4	1.9	82	0.14	0.28	45
												514	17.8	20.2	171	6.1	1.6	96	0.18	0.35	37
誕生会 21 水		カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤) トマト・人参 パセリ	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱 オレンジ	米・スープの素・カレー粉 ケチャップ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油	553	25.2	17	105	1.8	2.5	112	0.28	0.24	88
												511	23.1	16.6	171	1.4	2	117	0.25	0.3	77
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※21日(水)は誕生会ですので、主食はいりません。											※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。										
											以上 基準量 平均栄養価 400 15 18 270 2.1 1.6 225 0.28 0.35 20										
											未 基準量 平均栄養価 480 19 16 200 2.3 1.5 200 0.25 0.3 20										
											満 基準量 平均栄養価 498 19.8 17.4 342 2.3 1.6 370 0.28 0.48 23										