



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		I類 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン					
			主食		1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1 土	15 土	汁ピーマン バナナ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ がら	牛乳	人参	玉葱・キャバツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローソク・ピーマン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	426 519	15.6 19.1	15.1 18.6	206 269	0.8 0.9	1.4 1.7	135 138	0.38 0.36	0.38 0.42	28 23	
3 月		牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま サラダ油	384 503	15.3 17.1	18.5 18.1	292 324	1.9 1.7	1.3 1.2	233 217	0.16 0.2	0.36 0.41	18 15	
4 火		鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ウエハース クラッカー	サラダ油	413 526	17.4 18.9	15 15.3	321 345	7.8 6.3	1.6 1.4	405 354	0.17 0.19	0.52 0.54	46 38	
5 水	21 金	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 生姜・胡瓜 葱・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	403 519	20.4 21.2	17.2 17.3	328 354	1.8 1.8	1.4 1.3	151 149	0.33 0.34	0.37 0.41	11 10	
6 木		レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱 葱	米・砂糖・醤油 酒・酢 かりんとう	サラダ油	329 457	20.5 21.5	12.9 13.6	289 322	6.5 5.5	1.3 1.2	7217 5904	0.32 0.32	1.24 1.11	31 26	
7 金	24 月	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ごはん	牛乳	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スライス 出し昆布	人参	玉葱・胡瓜 切干大根 りんご	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	420 533	16.6 18.2	19.9 19.2	283 314	1.4 1.5	2.3 1.9	146 147	0.26 0.26	0.44 0.43	33 27	
8 土	22 土	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャバツ スイートコーン	ローソク・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素 酒・せんべい	サラダ油	360 405	15.3 16.9	12.4 14.6	215 268	1.4 1.1	1.8 1.8	127 131	0.27 0.25	0.35 0.4	19 16	
11 火	25 火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャバツ スイートコーン	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油	414 511	14.9 18.8	18.1 21	272 322	1.4 1.2	1.7 1.8	205 195	0.37 0.36	0.41 0.44	36 30	
12 水		鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・クッキー	サラダ油	414 527	17.9 19.4	21.6 20.7	275 308	1.7 1.5	1.4 1.3	400 351	0.18 0.2	0.39 0.43	15 12	
13 木	27 木	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき おから・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャバツ	米・パン粉 醤油・ケチャップ スープの素・おかき	サラダ油	391 509	18.6 19.9	18.1 17.7	287 320	1.7 1.4	1.7 1.5	145 148	0.32 0.29	0.44 0.48	23 19	
14 金	28 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	495 589	22.1 22.6	24.1 22.6	308 336	2.1 1.9	2.3 1.8	312 280	0.27 0.26	0.49 0.52	29 24	
17 月	31 月	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・アヒダチ	アヒダチ 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	412 524	22.3 22.6	23.8 22.3	378 389	1.9 1.9	1.9 1.5	149 151	0.15 0.18	0.51 0.52	41 33	
18 火	26 水	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにゃく・里芋 砂糖・醤油 丸ボーロ	サラダ油	321 452	16.3 17.9	13 13.9	267 302	1.7 1.7	1.8 1.5	188 181	0.17 0.19	0.36 0.41	7 6	
20 木		牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・じゃがいも 醤油・酒・みりん・砂糖 ウエハース・クラッカー	すりごま サラダ油	383 502	14.8 16.6	11.9 12.7	338 361	8 6.5	1.5 1.3	238 220	0.15 0.19	0.49 0.52	49 40	
29 土		焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャバツ 玉葱・葱 えのき茸	ロールパン・中華めん スープの素・ウスターソース あられ	サラダ油	386 407	16.5 17.7	12.8 14.7	206 259	1.1 1.1	2.1 1.9	103 122	0.34 0.35	0.35 0.42	15 15	
誕生会 19 水		切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン		牛乳	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャバツ・胡瓜 葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油	540 503	23.6 22.2	15.8 16.5	188 248	2.1 1.7	2.8 2.4	250 243	0.85 0.72	0.39 0.47	44 36	
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※19日(水)は誕生会ですので、主食はいりません。</p>											<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>											
											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	400	17.8	17.3	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45	26
											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	502	19.4	17.9	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48	22