



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児																																																										
	献 立 名		午 後 お や つ (*は手作り)	主食	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補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ ぬ 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	21	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 あられ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 ピ-マン パプリカ(赤・黄)	玉葱・生姜 大根 生椎茸	米・砂糖 醤油・あられ	サラダ油	452 444	21.1 19.8	12.6 13.1	272 305	1.7 1.3	1.4 1.2	137 140	0.5 0.44	0.39 0.41	33 27																																																
2	15	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜 生姜・キャバツ 胡瓜・葱	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢 砂糖・せんべい	ごま油 サラダ油	342 469	15.5 17.3	14.9 15.2	205 252	0.7 0.8	1.7 1.5	182 176	0.14 0.16	0.32 0.36	22 19																																																
3	17	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	①なし ②パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 ビスケット	サラダ油	476 481	19.4 20.5	14.5 16	337 378	1.9 1.7	1.9 1.8	224 241	0.21 0.21	0.46 0.53	19 17																																																
5	16	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 スシム	人参 パプリカ	玉葱・胡瓜 スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油	533 547	18.2 19.5	19 20	276 324	1.6 1.5	2 1.9	130 149	0.44 0.45	0.41 0.48	41 42																																																
6	19	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳 *ホ-リソ草の帽子ケーキ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセッコ	パプリカ 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油・すりごま マヨネーズ ごま油	444 551	23.7 23.8	23.9 22.4	331 353	1.8 1.6	1.7 1.4	189 180	0.22 0.24	0.48 0.5	44 36																																																
7		れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 パプリカ パセリ	れんこん 玉葱 生姜	パプリカ・片栗粉 砂糖・醤油・スープの素 おかき	サラダ油	414 511	19 21.8	19.7 22.3	239 299	1.2 1.1	1.8 2.1	123 129	0.19 0.21	0.35 0.41	57 46																																																
8	27	肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト ウエハース おかき	ごはん	牛乳	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	玉葱・白菜 さやいんげん 葱	米・じゃがいも 醤油・砂糖 ウエハース・おかき	サラダ油	390 507	15.3 17.2	9.8 11.1	316 344	8.1 6.5	1.5 1.4	202 192	0.18 0.22	0.48 0.52	67 55																																																
9		レバーボール ポイルキャベツ えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スシム 干若布	人参 ピ-マン	玉葱・キャバツ えのき茸 葱	パプリカ・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	415 514	19.1 22	20.6 23	236 294	4.4 3.9	1.4 1.7	5811 4680	0.33 0.33	1.09 1.01	33 27																																																
10	24	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	①なし ②パン	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャバツ・もやし 玉葱・葱 みかん	中華めん・スープの素 醤油・酒 丸ボーロ	ごま油 サラダ油	428 440	17.2 18.4	13.3 15.1	220 270	1 0.9	2.1 2.1	207 212	0.38 0.38	0.38 0.45	41 36																																																
12	22	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 パプリカ 人参	生姜	米・酒・砂糖 醤油・マカロニ	サラダ油	385 503	23.9 24.1	11.6 12.4	322 347	2.5 2.2	1.7 1.4	357 315	0.21 0.22	0.36 0.42	35 29																																																
13	26	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん 春雨・砂糖 食パン・いちごジャム	サラダ油	367 485	19.3 20.3	14.7 15.3	403 412	2.9 2.6	1.9 1.6	235 219	0.34 0.32	0.35 0.41	21 18																																																
14	28	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャバツ・胡瓜	パプリカ・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	388 491	10.7 15.2	22 24	280 327	1.4 1.3	1.4 1.8	259 236	0.2 0.23	0.33 0.37	35 28																																																
20		コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャバツ 葱	パプリカ・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	380 500	10.5 15.5	18.5 21.2	58 153	1.1 1.3	1.4 1.8	128 134	0.26 0.26	0.14 0.24	69 62																																																
誕生会 23 金		チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ・コーンスープ みかん	牛乳 カステラ		牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・生姜 キャバツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャップ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	サラダ油 バター	763 663	26.1 23.4	28.7 26.1	229 267	1.9 1.3	2.7 2.3	284 257	0.35 0.29	0.57 0.54	48 39																																																
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※23日(金)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>																																																										
											<table border="1"> <tr> <td>以上児</td> <td>基準量</td> <td>400</td> <td>15</td> <td>18</td> <td>270</td> <td>2.1</td> <td>1.6</td> <td>225</td> <td>0.28</td> <td>0.35</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平均栄養価</td> <td>418</td> <td>18.1</td> <td>16.1</td> <td>281</td> <td>2.3</td> <td>1.7</td> <td>448</td> <td>0.28</td> <td>0.41</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>未満児</td> <td>基準量</td> <td>480</td> <td>19</td> <td>16</td> <td>200</td> <td>2.3</td> <td>1.5</td> <td>200</td> <td>0.25</td> <td>0.3</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平均栄養価</td> <td>494</td> <td>19.6</td> <td>17.2</td> <td>320</td> <td>2</td> <td>1.6</td> <td>394</td> <td>0.28</td> <td>0.46</td> <td>32</td> </tr> </table>											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	418	18.1	16.1	281	2.3	1.7	448	0.28	0.41	38	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	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32
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	418	18.1	16.1	281	2.3	1.7	448	0.28	0.41	38																																																										
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	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32																																																										