



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		主食	牛前 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種 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加ゆ 仏 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月17日 水	チキンカレー フルーツ和え		ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 スライス おやついりこ	人参	玉葱 シロ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレーウ・スープの素 あられ	サラダ油	430	17	15.9	295	1.7	2.3	151	0.25	0.43	32					
											542	18.7	16	334	1.7	1.8	151	0.25	0.44	26					
2月2日 火	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ		パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 丸ボーロ・柏もち	サラダ油	385	16.1	11.3	230	1	1.6	162	0.31	0.37	14					
											439	18.7	16.1	289	0.7	1.8	166	0.31	0.42	13					
6月31日 土 水	かやくうどん バナナ		未なし パン	牛乳	牛肉 油揚 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・サブレ	サラダ油	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18					
											487	19.4	17.7	336	1.6	1.6	236	0.19	0.42	16					
8月22日 月	八宝菜 中華きゅうり		ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖 醤油・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25					
											515	17.5	19.2	287	0.8	1.4	176	0.33	0.42	21					
9月23日 火	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁		ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	459	19.3	26.1	263	1.5	1.2	163	0.16	0.35	13					
											562	20.4	24.2	299	1.3	1.1	162	0.2	0.4	11					
10月24日 水	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁		ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油 酒・マカロニ		379	23.6	16.3	259	2.6	2	217	0.24	0.49	15					
											497	23.7	16.4	295	2.5	1.5	204	0.25	0.51	13					
11月25日 木	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ		ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 プロセッコ 飲むヨーグルト	南瓜	玉葱	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトソース ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	488	14.6	19.3	330	7.2	1.9	302	0.2	0.53	61					
											589	16.5	18.8	354	5.8	1.4	271	0.23	0.57	50					
12月26日 金	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ		パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソク・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24					
											493	22.7	21.3	278	2.4	1.6	1844	0.34	0.67	20					
13月27日 土	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁		パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し 出し昆布	人参 チゲソウイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱 えのき茸	ロールパン・中華めん ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油	412	17.8	12.9	263	1.8	1.9	161	0.34	0.36	18					
											427	18.8	14.7	305	1.4	1.8	167	0.34	0.41	18					
15月29日 月	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁		ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し プロセッコ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油 酒・砂糖・ふ クラッカー	サラダ油 すりごま	365	19.7	21.5	403	1.8	1.8	137	0.13	0.35	7					
											486	20.6	20.6	412	1.8	1.5	142	0.17	0.39	6					
16月30日 火	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ		パン	牛乳	コースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・プルーン	ローソク・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 ごま油	404	17.1	17.7	224	1.7	2.6	118	0.33	0.46	21					
											500	20.2	20.9	285	1.6	2.6	125	0.32	0.5	17					
20月 土	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ		パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	337	15	11.3	227	0.7	1.7	162	0.31	0.37	14					
											448	18.8	15.6	287	0.7	2	161	0.31	0.4	13					
18月 木	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁		ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油 みりん・砂糖 ミルクソ	サラダ油	402	21.8	17.5	436	3.5	1.6	331	0.38	0.41	37					
											515	22.4	17.4	439	3.2	1.4	296	0.34	0.44	31					
誕生会 19日 金	ひじきといんげんの彩りごはん 魚のから揚げ・きゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ			牛乳	油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参 さやいんげん	胡瓜・生椎茸 葱・玉葱 オレンジ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖 ゼリー	サラダ油 すりごま	489	19.8	10.9	162	1.9	1.9	149	0.28	0.14	83					
											458	18.8	11.8	216	1.5	1.7	150	0.25	0.24	74					
※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(金)は誕生会ですので、全員主食はいりません。										※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。				以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
														平均栄養価	415	18.2	17.8	281	2.3	1.8	369	0.26	0.43	23	
														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	504	19.9	18.6	321	2	1.6	330	0.27	0.47	20	