



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 ばく 質 g	脂質 g	加 ゆ カ 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												
2月 21日 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 キャベツ・スイートコーン	0-ルパソ・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油	359 404	15.3 16.9	12.4 14.6	215 268	1.4 1.1	1.7 1.7	127 131	0.27 0.25	0.35 0.4	19 16	
3月 17日 火	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳 *さつまいもと栗の蒸しばん	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットキックス・さつまいも	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	405 521	20.5 21.2	17.3 17.4	331 356	1.8 1.8	1.4 1.3	152 150	0.34 0.34	0.37 0.42	11 10	
4月 18日 水	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 コースラム かつお節	牛乳 スライス 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも カレールウ・スープの素 醤油・酒・みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	434 544	17.4 18.7	20.2 19.4	299 328	1.5 1.5	2.5 1.9	147 148	0.28 0.28	0.44 0.45	35 29	
5月 19日 木	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・ブロッコリー	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	410 522	21.9 22.3	23.8 22.3	378 389	1.8 1.8	1.9 1.5	149 151	0.15 0.18	0.5 0.52	41 33	
6月 20日 金	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮		飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スライス 煮干し・出し昆布 干ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう 白菜・葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース	サラダ油	393 512	15.5 17.5	11 12.3	408 416	7.6 6.3	1.7 1.3	227 213	0.12 0.16	0.54 0.53	45 37	
7月 土	焼そば えのきとわかめのスープ		牛乳 あられ	未なし 以パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱 えのきだけ	中華めん・ウスターソース スープの素・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	
10月 24日 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 *ふかししいも	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 キャベツ スイートコーン	0-ルパソ・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油	382 486	15.2 19	12.2 16.2	279 328	1.5 1.3	1.7 1.8	206 195	0.39 0.38	0.42 0.45	42 34	
11月 25日 水	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ		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 スライス・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	米・パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・片栗粉 おかき	サラダ油	415 529	18.9 20.1	18.2 17.8	277 311	1.6 1.4	1.9 1.6	116 124	0.33 0.29	0.44 0.49	15 12	
12月 27日 金	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁		牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま	386 508	14 16.2	19.8 19.1	310 338	1.8 1.6	1.4 1.2	229 214	0.23 0.25	0.32 0.38	31 25	
13月 30日 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁		牛乳 *豆腐ドーナッツ	ごはん	牛乳	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 ツゲソイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットキックス	サラダ油	493 587	21.8 22.3	24 22.6	296 326	2 1.9	2.3 1.8	312 280	0.27 0.26	0.49 0.52	29 24	
14月 28日 土	汁ピーフン バナナ		牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	0-ルパソ・ピーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	425 518	15.4 18.9	15.1 18.6	206 269	0.7 0.8	1.4 1.7	135 138	0.38 0.36	0.36 0.41	28 23	
16月 31日 火	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 葱	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	
23月	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 5804	0.32 0.32	1.24 1.11	31 26	
誕生会 26日 木	切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒシのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん		プリン		牛乳	豚ヒシ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・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	531 496	23.3 22.1	15.2 15.9	185 245	2.1 1.7	2.6 2.2	284 270	0.85 0.72	0.39 0.47	42 34	
 <p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※26日(木)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> 											未 満 児	基 準 量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	501	19.2	17.4	327	2	1.6	407	0.27	0.48	23	
											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	11	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												