

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)	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		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 シ ウ ム 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	
15 金	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	まぐろ油漬 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油	416 527	16.2 18	23.8 22.4	283 315	1.8 1.6	1.3 1.1	171 167	0.21 0.21	0.37 0.41	13 11	
16 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのペンネ・トマトソース キャベツ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	219 271	1.1 1	1.5 1.5	136 138	0.22 0.22	0.33 0.4	20 17	
23 土	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	341 469	14.7 16.9	11.1 12.3	259 298	1.6 1.4	2 1.7	190 182	0.18 0.2	0.34 0.39	34 28	
22 金	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ごはん	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	373 494	17.7 19.2	19.6 19.1	198 247	1.8 1.6	1.8 1.4	154 156	0.39 0.36	0.48 0.5	22 19	
6 水	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	☆	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 ブレイズ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油 みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	386 429	16.5 18.9	8.7 11.7	123 210	1.5 1.4	1.8 1.9	84 113	0.31 0.33	0.25 0.37	59 58	
20 木	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	410 523	22.9 23.3	19.6 19.1	346 366	2.9 2.5	1.5 1.4	224 210	0.18 0.21	0.39 0.42	19 16	
30 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	☆	牛乳	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	422 437	16.2 17.3	14.4 15.9	268 310	0.9 0.8	2 1.8	138 155	0.35 0.36	0.38 0.44	22 23	
29 金	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚ヒレ 煮干し 出し昆布	牛乳	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油	445 551	22.6 23.2	20.7 20	243 282	1.3 1.2	1.9 1.5	162 160	0.88 0.77	0.41 0.45	17 14	
28 木	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	437 546	19.3 20.3	18.4 18	287 316	1.7 1.5	2.5 2.2	245 226	0.47 0.44	0.48 0.49	42 34	
26 火	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	パン	牛乳	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローソンのスープの素・カレー 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390 489	12.4 16.6	22.5 24.5	422 443	2.9 2.4	1.5 1.8	155 153	0.68 0.59	0.79 0.73	21 18	
25 木	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・キャベツ 玉葱・葱・ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・カレー粉	サラダ油	404 516	22.6 22.9	17 16.9	386 397	2.8 2.5	1.7 1.5	208 196	0.18 0.19	0.46 0.48	26 22	
19 火	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 片栗粉・酢 カレー粉・あられ	サラダ油 すりごま	325 457	17.7 19	8.9 10.5	296 327	7 5.8	1.8 1.5	190 182	0.17 0.19	0.43 0.46	37 30	
21 木	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・ブレイズ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん 醤油・酒	サラダ油	302 437	17.9 19.3	16.7 16.6	263 299	3.1 2.8	1.5 1.4	320 285	0.15 0.16	0.31 0.38	25 21	
27 水	レパールのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱	米・砂糖・醤油 酢・酒 おかき	サラダ油 ごま油	352 474	22.7 23	11.2 12.2	334 356	6.2 5	1.9 1.6	7111 5720	0.34 0.33	1.17 1.05	22 18	
誕生 8 金	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	ゼリー		牛乳	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布	パセリ	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・ゼリー 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま	597 569	20 19.1	22.5 23.1	214 280	1.6 1.2	1.8 1.6	154 170	0.2 0.2	0.23 0.33	10 9	
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。										以上 児	基 準 量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 8日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											平均栄養価	389	18.1	16.9	285	2.3	1.8	470	0.35	0.46	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	487	19.5	17.4	320	2	1.6	408	0.34	0.49	22