

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(以上児) (未満児)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		たんぱく質	脂質	食塩	熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
2月	焼きそば 大根サラダ トマト コンソメスープ	579 22.7 15.9 1.6	564 21.3 16.3 1.4	焼きそばめん、油、米、ごま	豚肉、ツナ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、大根、きゅうり、トマト、小松菜、ねぎ、水菜	牛乳 そばろおにぎり	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
3月	散らし寿司 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	650 29.4 19.3 1.6	583 24.9 18.5 1.6	米、砂糖、油、麩、バター、小麦粉	油揚げ、でんぶ、卵、鶏肉、牛乳	人参、れんこん、さやえんどう、ねぎ、ブロッコリー、玉葱、菜の花	牛乳 桃のケーキ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
4月	ご飯 タラの味噌マヨ焼き ほうれん草の和えもの わかめスープ	570 20.2 16.9 1.6	543 18.6 17.2 1.4	米、砂糖、バター、ごま、小麦粉	タラ、卵、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、パプリカ、わかめ、大根	牛乳 ごまのクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
5月	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜と白菜の和え物 みそ汁	523 21.2 15.0 1.6	494 18.9 15.1 1.4	米、砂糖、油、片栗粉、ホットケーキ粉	豚肉、牛乳	玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、チンゲン菜、白菜、きゅうり、小松菜、ねぎ、なめこ	牛乳 コーンパン	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
6月	ご飯 鶏肉の酢豚風 キャベツの味噌ドレサラダ 中華スープ	542 18.5 9.5 1.6	532 17.7 12.0 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、たけのこ、椎茸、きゅうり、コーン、ほうれん草、水菜、えのき	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
7月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	596 22.1 16.1 1.6	555 19.8 15.9 1.4	米、油、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、ほうれん草、もやし、人参、チンゲン菜	牛乳 お菓子		
9月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 小松菜の磯辺和え みそ汁	554 15.1 15.6 1.6	512 14.6 15.5 1.4	牛乳、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター、油	鶏肉、凍り豆腐、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、小松菜、白菜、チンゲン菜、玉葱、水菜、ほうれん草	牛乳 ほうれん草クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
10月	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	590 25.4 20.8 1.6	577 23.5 20.4 1.4	パン、パン粉、米、ごま	豚肉、豆腐、卵、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、コーン、小松菜、キャベツ、しめじ	牛乳 ツナおにぎり	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
11月	ご飯 鮭の菜種焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁	531 25.1 16.0 1.6	502 22.1 16.3 1.4	米、油	鮭、卵、豆腐、ヨーグルト、牛乳	玉葱、チンゲン菜、もやし、人参、ほうれん草	牛乳 フルーツヨーグルト	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
12月	チャーハン 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 卵スープ	725 30.1 25.0 1.6	633 26.0 22.1 1.4	米、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、バター	豚肉、鶏肉、卵、脱脂粉乳、牛乳	ミックスベジタブル、ねぎ、ほうれん草、大根、人参、小松菜、玉葱	牛乳 人参蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
13月	野菜たっぷりマーボー丼 ポテトサラダ トマト 中華スープ	586 15.5 15.3 1.6	566 15.7 16.4 1.4	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	豚肉、豆腐、卵、ハム、牛乳	なす、ねぎ、人参、椎茸、ニラ、きゅうり、チンゲン菜、大根、えのき	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
14月	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜のお浸し すまし汁	569 19.4 11.6 1.6	520 17.9 12.1 1.4	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、ほうれん草、玉葱	牛乳 お菓子		
16月	ご飯 厚揚げと鶏肉の甘辛炒め 春キャベツのしらす和え 中華スープ	578 22.5 15.6 1.6	546 20.5 15.8 1.4	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、バター、ホットケーキ粉	生揚げ、鶏肉、しらす、卵、牛乳	ねぎ、玉葱、しめじ、人参、グリーンピース、キャベツ、わかめ、きゅうり、大根、ほうれん草、えのき	牛乳 バナナマフィン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
17月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 蒸し南瓜の胡麻酢和え みそ汁	615 23.9 16.8 1.6	558 20.9 16.3 1.4	米、油、砂糖、ごま、ホットケーキ粉	豚肉、卵、牛乳	もやし、玉葱、人参、ニラ、南瓜、小松菜、白菜、水菜	牛乳 ホットケーキ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
18月	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	565 21.4 16.9 1.6	526 19.5 16.7 1.4	米、砂糖、小麦粉、油	サバ、しらす、豆腐、卵、牛乳	わかめ、もやし、人参、きゅうり、チンゲン菜	牛乳 りんごのお焼き	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
19月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	712 29.8 23.8 1.6	624 24.8 21.2 1.4	米、マカロニ、脱脂粉乳、小麦粉、砂糖	鶏肉、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、ほうれん草、玉葱、しめじ	牛乳 チーズクッキーバー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
23月	ご飯 ツナとチーズのオムレツ 五色和え 中華スープ	637 26.2 17.2 1.6	583 22.7 16.7 1.4	米、油、砂糖、マカロニ、きな粉	卵、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、牛乳	卵、ミックスベジタブル、玉葱、チンゲン菜、大根、人参、しめじ、コーン、小松菜、ねぎ、えのき	牛乳 マカロニきな粉	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
24月	納豆ご飯 筑前煮 インゲンの胡麻和え みそ汁	583 23.5 19.6 1.6	567 21.8 19.6 1.4	米、砂糖、バター、小麦粉	納豆、鶏肉、卵、牛乳	大根、ごぼう、人参、蓮根、椎茸、たけのこ、れんこん、グリーンピース、インゲン、白菜、ほうれん草、水菜、玉葱	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
25月	ご飯 がじきのさっぱりソース なめたけ和え すまし汁	511 19.8 14.8 1.6	491 18.2 15.3 1.4	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、バター	カジキ、豆腐、卵、牛乳	玉葱、もやし、きゅうり、人参、なめたけ、チンゲン菜	牛乳 マドレーヌ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26月	味噌ラーメン 大根の中華風サラダ さつま芋のオレンジ煮	596 22.6 16.4 1.6	553 20.3 16.5 1.4	中華めん、ごま、ごま油、さつま芋、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、春雨	豚肉、なると、牛乳	もやし、キャベツ、人参、玉葱、大根、きゅうり、わかめ、たけのこ、椎茸、ねぎ	牛乳 肉まん	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
27月	カレーライス ブロッコリーのツナ和え トマト コンソメスープ	615 19.1 15.6 1.6	540 17.2 15.8 1.4	米、じゃが芋	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、コーン、トマト、白菜、しめじ、小松菜	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
30月	三色どんぶり キャベツとリンゴのサラダ じゃが芋の包み揚げ みそ汁	678 20.8 28.6 1.6	591 18.9 24.8 1.4	米、砂糖、油、じゃが芋、春巻きの皮、小麦粉、バター	豚肉、でんぶ、卵、ハム、チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ほうれん草、大根、しめじ	牛乳 クッキー	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
31月	ご飯 鶏のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	661 28.1 21.1 1.6	610 24.4 20.2 1.4	米、片栗粉、油、パン、きな粉、砂糖	鶏肉、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、パプリカ、人参、玉葱、コーンクリーム	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g

昼食・補食には果物が付きます。

アレルギーのある子には除去食又は代替食品を使用します。 卵→たんぱく質(肉・魚・大豆等)

牛乳を含む菓子類→ミルクノンビスケット・ミルクノンウエハース等

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	597kcal	22.6g	17.2g	1.6g	554kcal	20.3g	17.0g	1.4g
給与目標量	563kcal	21.1g	15.6g	1.6g	532kcal	20.0g	14.8g	1.4g

