

				材 料 名					
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1 15 29 土	ご飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	560 26.7 12.0 1.6	510 22.1 12.8 1.4	米、片栗粉、上白糖、油	鶏肉、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、玉葱	牛乳 お菓子		
6 木	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト わかめスープ	576 18.0 20.2 1.6	530 17.1 19.1 1.4	米、上白糖、油、じゃが芋、麩、薄力粉、バター	卵、シーチキン、ベーコン、牛乳	玉葱	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
7 金	ご飯 サワラのみそ照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	521 19.8 9.3 1.6	511 18.3 11.4 1.4	米、上白糖	サワラ、かつお節、豆腐	生姜、ブロッコリー、人参、パプリカ、チンゲン菜、キャベツ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
8 22 土	ご飯 鮭の煮つけ ほうれん草のお浸し みそ汁	535 22.6 11.5 1.6	503 20.1 13.0 1.4	米、上白糖	サケ、豆腐、牛乳	生姜、大根、ほうれん草、もやし、人参、玉葱	牛乳 お菓子		
10 月	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 コンソメスープ	557 18.0 13.8 1.6	521 16.8 15.3 1.4	スパゲティ、油、さつま芋、上白糖、米、ごま	豚肉、ソーセージ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、チンゲン菜、白菜、水菜、わかめ	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
11 火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	612 26.0 16.5 1.6	546 21.4 16.0 1.4	米、上白糖、ごま、マカロニ	鶏肉、きな粉、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、小松菜、玉葱	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
12 水	たけのご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜と卵の炒め物 すまし汁	561 24.1 15.9 1.6	520 21.5 15.6 1.4	米、油、薄力粉、上白糖、バター	油揚げ、サケ、卵、豆腐、脱脂粉乳、ヨーグルト、牛乳	たけのこ、人参、椎茸、大根、チンゲン菜、玉葱、ほうれん草、キャベツ	牛乳 ソフトクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
13 木	納豆ご飯 炒り鶏 ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁	505 23.4 10.3 1.6	482 21.4 11.9 1.4	米、上白糖、ホットケーキ粉、黒砂糖	納豆、鶏肉、牛乳	大根、ごぼう、れんこん、人参、グリーンピース、ほうれん草、白菜、えのき、小松菜、ねぎ、なめこ	牛乳 黒糖蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
14 金	野菜たっぷりマーボー丼 コロコロサラダ トマト 中華スープ	496 12.7 11.9 1.6	499 13.7 13.3 1.4	米、油、上白糖、片栗粉、ごま油	豚肉、豆腐	なす、ねぎ、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜、コーン、大根、きゅうり、トマト、チンゲン菜、えのき、水菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17 月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ みそ汁	600 21.3 19.4 1.6	536 19.2 17.4 1.4	米、上白糖、油、春雨、ごま油、ごま、ホットケーキミックス粉、バター	豚肉、油揚げ、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、にら、生姜、にんにく、もやし、きゅうり、小松菜、水菜	牛乳 ドーナツ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
18 火	ご飯 鶏肉の八宝菜 大根のゆかり和え 中華スープ	470 21.0 9.2 1.6	457 19.9 10.7 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、大根、きゅうり、ほうれん草、えのき、ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
19 水	ロールパン タラのカラフル焼き ひじきサラダ コンソメスープ	541 22.8 18.5 1.6	498 20.1 17.3 1.4	パン、薄力粉、油、米、ごま	タラ、シーチキン、牛乳	玉葱、ピーマン、パプリカ、ひじき、ブロッコリー、人参、コーン、小松菜、白菜	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
20 木	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の和え物 すまし汁	499 20.6 12.8 1.6	469 19.0 12.9 1.4	米、上白糖、油、ごま、パン、バター	豚肉、きな粉、牛乳	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、チンゲン菜、もやし、きゅうり、わかめ、ほうれん草、大根、水菜	牛乳 きな粉ラスク	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
21 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	532 19.9 14.7 1.6	507 17.5 14.7 1.4	米	鶏肉、油揚げ、豆腐	小松菜、白菜、人参、しめじ、チンゲン菜、玉葱	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
24 月	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 切干大根とベーコンの煮物 みそ汁	622 20.2 21.5 1.6	566 19.1 20.2 1.4	米、上白糖、油、ごま、薄力粉、バター	豚肉、大豆、ベーコン、卵、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、にんにく、切干大根、しめじ、コーン、枝豆、小松菜、白菜、水菜	牛乳 ごまクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
25 火	ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ コンソメスープ	739 22.8 28.5 1.6	627 19.2 23.4 1.4	米、片栗粉、油、薄力粉、上白糖、バター	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳	生姜、アスパラ、キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、コーン、ほうれん草、大根、しめじ	牛乳 ココアケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
26 水	ご飯 かじきの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え すまし汁	612 23.2 18.7 1.6	554 20.5 17.9 1.4	米、片栗粉、油、ごま、上白糖、バター、薄力粉	カジキ、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、えのき、ブロッコリー、小松菜、水菜	牛乳 バナナのバウンドケーキ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
27 木	あんかけ焼きそば 小松菜ともやしのナムル ふかし芋 卵スープ	635 23.0 13.9 1.6	560 20.1 13.9 1.4	中華麺、油、ごま油、上白糖、片栗粉、ごま、さつまいも、米	豚肉、卵、サケ、牛乳	白菜、玉葱、人参、チンゲン菜、しめじ、小松菜、もやし、ほうれん草、わかめ	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
28 金	カレーライス キャベツとりんごのサラダ トマト 中華スープ	590 16.8 14.7 1.6	552 16.5 15.1 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、ハム	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、チンゲン菜、えのき、ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
31 月	ご飯 豚肉と大根の旨煮 小松菜の和え物 中華スープ	534 20.5 13.3 1.6	503 19.0 14.0 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま、バター、薄力粉	豚肉、豆腐、卵	大根、ねぎ、人参、椎茸、いんげん、小松菜、もやし、きゅうり、わかめ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 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	563kcal	21.7g	14.9g	1.6g	520kcal	19.4g	15.0g	1.4g
給与目標量	531kcal	19.9g	14.8g	1.6g	518kcal	19.4g	14.4g	1.4g

