

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(g)	脂質(g)	食塩	熟と力になるもの	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 鶏肉の甘辛焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁	592 26.2 14.0 1.6	541 23.0 14.0 1.4		米、小麦粉、油、ごま、砂糖	鶏肉、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、小松菜	牛乳 お菓子		
3 月	恵方巻き 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのミルク胡麻和え すまし汁	599 22.1 17.8 1.6	538 19.5 16.5 1.4		米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、麩	卵、でんぷ、鶏肉、ちくわ、牛乳	きゅうり、かんぴょう、人参、大根、グリーンピース、ブロッコリー、小松菜、玉葱	牛乳 桃のケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
4 火	ご飯 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ	560 20.3 16.2 1.6	520 18.3 15.9 1.4		米、餃子の皮、ごま油、砂糖、ごま、ホットケーキ粉	豚肉、ツナ、卵、牛乳	キャベツ、ニラ、大根、きゅうり、人参、チンゲン菜、白菜、水菜	牛乳 ホットケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
5 水	混ぜご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	546 24.5 15.1 1.6	511 21.6 15.3 1.4		米、砂糖、じゃが芋、さつまいも、油	鶏肉、油揚げ、鮭、ちくわ、豆腐、牛乳	ごぼう、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、きゅうり、小松菜、キャベツ、南瓜	牛乳 野菜フライ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
6 木	ご飯 豚肉のニラ炒め 小松菜の煮浸し みそ汁	566 23.0 17.1 1.6	521 20.2 16.4 1.4		米、油、パン	豚肉、油揚げ、牛乳	玉葱、ニラ、人参、小松菜、白菜、しめじ、チンゲン菜、ねぎ、なめこ、コーン	牛乳 コーントースト	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
7 金	ご飯 鶏肉の八宝菜 南瓜のサラダ コンソメスープ	598 18.8 12.1 1.6	555 17.3 12.7 1.4		米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ハム、牛乳	白菜、玉葱、人参、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、もやし、南瓜、きゅうり、コーン、ほうれん草、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
8 22 土	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草のお浸し みそ汁	573 22.3 14.4 1.6	536 20.1 14.8 1.4		米、小麦粉、バター、砂糖	鮭、豆腐、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、小松菜	牛乳 お菓子		
10 月	ご飯 揚げ豆腐 昆布の煮物 みそ汁	513 19.6 15.0 1.6	490 18.0 15.3 1.4		米、砂糖、油、ごま油	豆腐、卵、凍り豆腐、ヨーグルト、牛乳	人参、グリーンピース、椎茸、昆布、大根、小松菜、玉葱、水菜	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
12 水	五目中華うどん ブロッコリーのおかか和え ふかし芋	516 18.8 9.7 1.6	511 17.7 11.4 1.4		うどん、ごま油、さつまいも、米、ごま	豚肉、なると、しらす、牛乳	キャベツ、玉葱、チンゲン菜、人参、葱、コーン、ブロッコリー、枝豆	牛乳 枝豆おにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
13 木	ご飯 カジキのパン粉焼き ほうれん草のソテー すまし汁	642 25.4 17.1 1.6	590 22.5 16.7 1.4		米、パン粉、油、マカロニ、きな粉、砂糖	カジキ、ベーコン、豆腐、牛乳	ほうれん草、玉葱、パプリカ、人参、小松菜	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
14 金	ドライカレー アセドアンサラダ トマト コンソメスープ	649 17.7 19.5 1.6	614 17.4 19.2 1.4		米、油、砂糖	豚肉、チーズ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、大根、きゅうり、コーン、枝豆、トマト、チンゲン菜、えのき、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
17 月	スパゲティナポリタン 人参のクリームサラダ ポイルブロッコリー コンソメスープ	497 18.7 20.2 1.6	466 16.9 18.5 1.4		スパゲティ、油、パン、きな粉、砂糖	豚肉、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、きゅうり、コーン、ブロッコリー、チンゲン菜、白菜、えのき	牛乳 きな粉揚げパン	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
18 火	青菜ご飯 鶏肉のキャロット焼き チンゲン菜の炒め物 卵スープ	664 25.6 23.7 1.6	592 22.1 21.2 1.4		米、ごま、油、バター、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏肉、卵、牛乳	小松菜、チンゲン菜、キャベツ、人参、パプリカ、ほうれん草、ねぎ	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
19 水	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁	582 22.3 17.6 1.6	538 20.0 17.2 1.4		米、砂糖、ホットケーキ粉、油	ブリ、しらす、卵、牛乳	ほうれん草、大根、きゅうり、人参、小松菜、玉葱	牛乳 りんごとレーズンの蒸しパン	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20 木	ご飯 豚肉のオイスター炒め 小松菜ともやしのナムル 中華スープ	604 22.7 20.1 1.6	565 20.2 19.3 1.4		米、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉、バター	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、小松菜、もやし、チンゲン菜、しめじ、水菜	牛乳 ごまクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
21 金	柳川風煮丼 きゅうりとわかめの酢の物 トマト みそ汁	567 18.7 11.3 1.6	544 17.6 12.8 1.4		米、砂糖	鶏肉、凍り豆腐、卵、豆腐、牛乳	ごぼう、玉葱、人参、椎茸、グリーンピース、わかめ、白菜、きゅうり、トマト、ほうれん草、大根	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
25 火	ご飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ 中華スープ	640 21.8 19.7 1.6	577 19.7 18.4 1.4		米、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖	卵、ツナ、ちくわ、脱脂粉乳、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、コーン、わかめ、白菜、ねぎ	牛乳 ココアケーキ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
26 水	ご飯 カレーのおろしあんかけ 小松菜のソテー すまし汁	536 21.6 13.7 1.6	514 19.7 14.5 1.4		米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、バター	カレー、卵、豆腐、チーズ、牛乳	大根、万能ねぎ、小松菜、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
27 木	ロールパン チリコンカン 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	572 21.7 21.1 1.6	549 19.7 19.9 1.4		パン、油、米、ごま	大豆、豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、トマト、白菜、大根、コーン、チンゲン菜、水菜、えのき	牛乳 ツナおにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
28 金	納豆ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁	559 24.1 10.0 1.6	551 21.8 12.0 1.4		米、砂糖	納豆、鶏肉、牛乳	大根、ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、えのき、小松菜、玉葱	ヤクルト お菓子	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	580kcal	22.2g	16.0g	1.6g	541kcal	20.0g	15.9g	1.4g
給与目標量	563kcal	21.1g	15.6g	1.6g	532kcal	20.0g	14.8g	1.4g

