

				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	木	ロールパン 鶏肉のきのこクリームソースかけ 三色サラダ コンソメスープ	603 26.2 24.1 1.6	538 22.0 20.8 1.4	パン・油・バター・ 薄力粉・米・ごま	鶏肉・鯉節・牛乳	しめじ・玉葱・ブロッコ リー・人参・コーン・キャ ベツ・小松菜・水菜	牛乳 おほかおにぎり	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
2	金	中華丼 大根のゆかり和え トマト 中華スープ	503 13.8 8.5 1.6	499 14.3 11.5 1.4	米・油・上白糖・片栗 粉	豚肉・ハム・牛乳	人参・エリンギ・白菜・も やし・大根・きゅうり・ト マト・チンゲン菜・えの き・ねぎ	ヤクルト お菓子	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
3	17	豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物 みそ汁	538 17.9 13.2 1.6	511 17.1 14.6 1.4	米・上白糖	豆腐・卵・牛乳	玉葱・人参・しめじ・チン ゲン菜・もやし・小松菜	牛乳 お菓子		
5	月	豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモン酢サラダ 中華スープ	570 22.6 19.6 1.6	520 20.0 18.3 1.4	米・ごま油・上白 糖・油・薄力粉・パ ター	豚肉・卵・チーズ・ 牛乳	人参・玉葱・しめじ・もや し・にら・キャベツ・きゅ うり・チンゲン菜・大根・ ねぎ	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
6	火	ご飯 サワラの香味焼き 小松菜の磯辺和え すまし汁	534 22.0 13.7 1.6	499 19.7 14.5 1.4	米・上白糖・パ ター・ホットケーキ 粉	さわら・豆腐・卵・ 牛乳	ねぎ・にんにく・小松菜・ 白菜・ほうれん草・人参	牛乳 バナナマフィン	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
7	水	七タそうめん 鶏肉のマーマレード焼き 酢味噌和え	532 25.8 20.1 1.6	492 21.4 18.4 1.4	そうめん・上白糖・ マーマレードジャ ム・ごま油	ハム・卵・鶏肉・ツ ナ・牛乳	オクラ・人参・トマト・ きゅうり・わかめ	牛乳 七夕ゼリー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
8	木	ご飯 和風ミートローフ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	606 28.2 21.6 1.6	573 26.4 21.7 1.4	米・片栗粉・上白 糖・ホットケーキ 粉・油	高野豆腐・鶏肉・牛乳	ひじき・玉葱・人参・チン ゲン菜・もやし・パプリ カ・小松菜・白菜・水菜	牛乳 コーンパン	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
9	金	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え 粉ふき芋 コンソメスープ	607 17.2 15.2 1.6	572 16.6 16.0 1.4	米・油・上白糖・ じゃが芋	豚肉・シーチキン・ 牛乳	玉葱・にんにく・生薑・人 参・ピーマン・ブロッコ リー・コーン・ほうれん 草・キャベツ・しめじ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
10	24	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	520 20.3 10.2 1.6	493 18.8 11.9 1.4	米・上白糖	鶏肉・豆腐・牛乳	大根・玉葱・人参・ほうれ ん草・もやし	牛乳 お菓子		
12	月	ご飯 豆腐チャンルー かぼちゃのいとこ煮 コンソメスープ	577 18.0 14.6 1.6	547 17.8 15.6 1.4	米・油・バター・薄力 粉	豆腐・豚肉・卵・あ ずき・牛乳	もやし・チンゲン菜・人 参・椎茸・南瓜・小松菜・ キャベツ	牛乳 リンゴのパウンドケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
13	火	焼きそば 鶏のから揚げ 夏野菜の盛り合わせ 卵スープ	746 28.9 25.7 1.6	639 24.1 22.0 1.4	中華麺・油・片栗 粉・とうもろこし・ 上白糖	鶏肉・卵・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・生薑・枝豆・ト マト・ほうれん草・ねぎ	牛乳 みかん寒天	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
14	水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のソテー すまし汁	515 23.1 13.0 1.6	486 20.7 13.6 1.4	米・上白糖・油・パ ン・バター	鮭・豆腐・きな粉・ 牛乳	小松菜・もやし・人参・パ プリカ・チンゲン菜・白菜	牛乳 きな粉ラスク	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
15	木	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草のしらす和え みそ汁	547 21.9 16.1 1.6	507 19.8 15.7 1.4	米・上白糖・片栗 粉・ごま油・薄力 粉・バター	鶏肉・しらす・卵・ 牛乳	大根・ねぎ・人参・椎茸・ ほうれん草・白菜・きゅ うり・えのき・チンゲン菜・ 玉葱・しめじ	牛乳 クッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
16	金	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 中華スープ	535 19.0 10.6 1.6	521 18.5 12.6 1.4	米・油・上白糖・ご ま油	豚肉・高野豆腐・大 豆・牛乳	もやし・玉葱・人参・ニ ラ・ひじき・グリーンピー ス・小松菜・大根・水菜	牛乳 お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
19	月	ご飯 すき焼き風煮 小松菜の和え物 みそ汁	632 22.3 21.6 1.6	574 21.0 20.3 1.4	米・油・しらたき・ 上白糖・薄力粉・パ ター	豚肉・豆腐・卵・牛 乳	玉葱・人参・エリンギ・グ リンピース・小松菜・大 根・チンゲン菜・ねぎ・な めこ	牛乳 ほうれん草クッキー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
20	火	枝豆ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	504 23.8 10.7 1.6	486 21.9 12.5 1.4	米・上白糖・油・米 粉	鶏肉・ちくわ・豆 腐・あずき・豆乳・ 牛乳	枝豆・玉葱・なす・しめ じ・人参・パプリカ・ブ ロッコリー・コーン・ほう れん草・白菜	牛乳 あん蒸しパン	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
21	水	ご飯 カジキのさっぱり甘酢ソース 和風サラダ すまし汁	565 23.1 12.9 1.6	516 20.4 13.4 1.4	米・片栗粉・油・上 白糖・ごま・マカロ ニ	カジキ・きな粉・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅ うり・人参・小松菜・大根・ 水菜	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり 味噌汁	121kcal 9.6g 7.1g 1.4g
26	月	ご飯 厚焼き玉子 大根の土佐煮 コンソメスープ	536 23.5 15.0 1.6	510 21.3 15.8 1.4	米・上白糖・油	卵・豆腐・シーチキン・ かつお節・ヨーグルト・ 脱脂粉乳・牛乳	玉葱・ミックスベジタ ブル・大根・人参・椎茸・グ リンピース・ほうれん草・ 水菜・えのき	牛乳 フルーツヨーグルト	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
27	火	冷麺 小松菜のナムル ふかし芋	564 18.9 14.6 1.6	527 17.9 15.6 1.4	うどん・上白糖・片栗 粉・ごま・油・ごま 油・さつま芋・米	豚肉・ハム・卵・牛 乳	ねぎ・きゅうり・人参・小 松菜・もやし・コーン・わ かめ	牛乳 コーンとわかめのおにぎり	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
28	水	いわしの蒲焼丼 なすの味噌炒め トマト すまし汁	615 24.7 18.9 1.6	556 21.9 18.1 1.4	米・麦・片栗粉・油・ 上白糖・麩・ホット ケーキ粉・バター	イワシ・卵・鶏肉・ 牛乳	インゲン・なす・ピーマ ン・人参・トマト・チンゲ ン菜・玉葱	牛乳 ココアケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
29	木	納豆ごはん 鶏じゃが ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	589 28.0 15.8 1.6	540 24.1 15.8 1.4	米・じゃが芋・しらた き・油・上白糖・ご ま・ホットケーキ粉・ バター	納豆・鶏肉・脱脂粉 乳・牛乳	大根・玉葱・人参・グリン ピース・ブロッコリー・ コーン・しめじ・小松菜・ 水菜	牛乳 レーズンクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
30	金	ご飯 豚肉の味噌炒め アスパラサラダ 中華スープ	551 18.3 12.8 1.6	525 17.1 13.5 1.4	米・上白糖・ごま・ 油	豚肉・牛乳	玉葱・椎茸・人参・アスパ ラガス・もやし・キャベツ・ きゅうり・パプリカ・チンゲ ン菜・水菜・ねぎ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g

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	15.4g	1.6g	526kcal	19.8g	15.7g	1.4g
給与目標量	531kcal	19.9g	14.8g	1.6g	518kcal	19.4g	14.4g	1.4g

