

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			
1 15 29 土	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	527 22.0 11.4 1.6	495 19.3 12.6 1.4	米、上白糖	鮭、豆腐、牛乳	大根、チンゲン菜、もやし、人参、小松菜、玉葱	牛乳 お菓子		
3 月	チャーシュー麺 ほうれん草と大根のナムル トマト 中華スープ	523 20.5 15.3 1.6	508 18.9 15.6 1.4	うどん、ごま油、上白糖、片栗粉、ごま	豚肉、牛乳	人参、玉葱、椎茸、ねぎ、キュウリ、もやし、ほうれん草、大根、トマト、小松菜、キャベツ、ねぎ	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
4 火	ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の炒め物 みそ汁	521 21.8 8.9 1.6	491 19.8 10.8 1.4	米、筍、ごま油、上白糖、片栗粉、油、小麦粉	鶏肉、豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、椎茸、チンゲン菜、パプリカ、ほうれん草、水菜	牛乳 コーン蒸し饅頭	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
5 水	とうもろこしご飯 サバの竜田揚げ オクラのおかか和え すまし汁	642 20.4 22.7 1.6	591 18.7 21.7 1.4	米、片栗粉、油、上白糖、小麦粉、バター、ごま	サバ、卵、牛乳	コーン、オクラ、白菜、人参、小松菜	牛乳 ごまクッキー	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
6 木	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	585 19.1 17.4 1.6	543 17.3 17.2 1.4	米、パン粉、油、マカロニ、上白糖、バター、ホットケーキ粉	豚肉、豆腐、卵、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、キャベツ、キュウリ、人参、パプリカ、チンゲン菜、大根、えのき	牛乳 バナナマフィン	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
7 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 三色サラダ みそ汁	533 16.4 12.3 1.6	512 15.5 13.4 1.4	米	鶏肉、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、玉葱、なめこ	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 土	ご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草の和え物 すまし汁	539 22.9 11.7 1.6	501 19.6 12.5 1.4	米、油、上白糖	豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
11 火	ご飯 豆腐ステーキきのこソース 大根と小松菜の和え物 すまし汁	550 17.7 14.9 1.6	508 15.9 15.5 1.4	米、小麦粉、油、片栗粉、バター、上白糖	豆腐、卵、牛乳	椎茸、えのき、玉葱、小松菜、大根、人参、コーン、ほうれん草、キャベツ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
12 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 枝豆とツナのサラダ コンソメスープ	548 21.6 16.9 1.6	515 18.7 17.3 1.4	米、油、小麦粉、バター、上白糖	豚肉、ツナ、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、枝豆、チンゲン菜、えのき	牛乳 人参クッキー	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
13 木	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	531 21.9 13.9 1.6	503 19.9 14.3 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま油、バター、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、コーン、小松菜、白菜、玉葱	牛乳 桃のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
14 金	ご飯 豚肉のナス炒め 白菜のゆかり和え 中華スープ	493 18.2 6.4 1.6	486 16.6 9.3 1.4	米、上白糖、油	豚肉、卵	玉葱、なす、椎茸、人参、ピーマン、白菜、もやし、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、水菜	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
17 月	ご飯 焼き餃子 春雨サラダ 卵スープ	551 19.7 16.1 1.6	510 17.4 16.0 1.4	米、ごま油、油、餃子の皮、春雨、上白糖、ごま、ホットケーキ粉	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、ニラ、もやし、きゅうり、人参、小松菜、ねぎ	牛乳 ホットケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18 火	ロールパン パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	541 20.8 17.5 1.6	518 19.2 17.5 1.4	パン、油、米、ごま	卵、鶏肉、ツナ、牛乳	南瓜、玉葱、グリーンピース、ブロッコリー、人参、パプリカ、ほうれん草、えのき、水菜	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
19 水	ご飯 サワラの照り焼き キャベツの味噌ドレサラダ すまし汁	537 20.7 17.5 1.6	509 18.2 17.5 1.4	米、上白糖、ごま油、油、ごま、小麦粉、バター	さわら、豆腐、チーズ、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、チンゲン菜	牛乳 チーズクッキー	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20 木	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ インゲンの胡麻和え みそ汁	530 19.2 18.2 1.6	502 17.0 17.6 1.4	米、片栗粉、上白糖、小麦粉、バター	鶏肉、卵、牛乳	大根、万能ねぎ、インゲン、人参、白菜、小松菜、玉葱、しめじ	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
21 金	夏野菜カレー ココロサラダ トマト コンソメスープ	572 16.4 12.2 1.6	546 15.3 13.6 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、チーズ、牛乳	南瓜、玉葱、人参、なす、大根、コーン、きゅうり、トマト、チンゲン菜、水菜、しめじ	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	納豆ご飯 菜ごもり卵 冬瓜のそばろあん みそ汁	591 19.7 20.6 1.6	540 17.6 18.8 1.4	米、上白糖、油、片栗粉、小麦粉、バター	納豆、卵、鶏肉、牛乳	大根、キャベツ、玉葱、人参、椎茸、冬瓜、グリーンピース、チンゲン菜、ねぎ、しめじ	牛乳 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 チンジャオロース ブロッコリーのツナ和え 中華スープ	576 23.6 21.1 1.6	527 20.3 19.7 1.4	米、上白糖、片栗粉、油、バター、小麦粉	豚肉、ツナ、卵、牛乳	玉葱、筍、人参、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、大根、水菜	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	青菜ご飯 鮭の人参衣焼き ひじきのツナ炒め わかめスープ	555 27.2 15.4 1.6	518 23.0 15.7 1.4	米、ごま、小麦粉、油、ごま油、凍り豆腐、上白糖、片栗粉、きな粉	鮭、卵、ツナ、牛乳	小松菜、人参、ひじき、わかめ、ねぎ	牛乳 ココロ揚げ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
27 木	冷やし中華 鶏肉のごま味噌焼き チンゲン菜のお浸し	598 25.3 18.1 1.6	540 21.6 17.5 1.4	中華麺、ごま油、上白糖、ごま、米	卵、ハム、鶏肉、豚肉、牛乳	トマト、チンゲン菜、もやし、人参	牛乳 そばろご飯	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
28 金	肉野菜あんかけ丼 切り干し大根とひじきのサラダ トマト すまし汁	562 17.9 13.3 1.6	535 16.6 14.2 1.4	米、片栗粉、ごま油	豚肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、椎茸、切り干し大根、ひじき、きゅうり、コーン、トマト、ほうれん草、ねぎ、水菜	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
31 月	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ さつま芋サラダ みそ汁	639 27.2 15.4 1.6	574 22.8 15.5 1.4	米、上白糖、ごま油、さつま芋、マカロニ、きな粉、上白糖	豚肉、ハム、豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、枝豆、小松菜、玉葱	牛乳 マカロニきな粉	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	553kcal	21.1g	14.9g	1.6g	519kcal	18.7g	15.3g	1.4g
給与目標量	525kcal	19.7g	14.6g	1.6g	514kcal	19.3g	14.3g	1.4g

