

		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		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						
2	月	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	538 21.8 18.9 1.6	456 17.6 16.2 1.4	米、上白糖、片栗粉、 薄力粉、バター	豆腐、シーチキン、 卵、牛乳	ねぎ、人参、コーン、椎 茸、グリーンピース、ブロッ コリー、パプリカ、小松 菜、大根、なめこ	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
6	金	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト すまし汁	556 15.4 14.0 1.6	500 14.3 13.6 1.4	米、上白糖、油、 じゃが芋	卵、シーチキン、 ベーコン、豆腐、牛 乳	玉葱、ミックスベジタ ブル、ねぎ、わかめ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
7	21 土	ご飯 鮭の煮付け ほうれん草のお浸し みそ汁	517 22.9 11.5 1.6	460 19.3 12.0 1.4	米、上白糖	鮭、豆腐、牛乳	大根、ほうれん草、もや し、人参、玉葱	牛乳 お菓子		
9	月	ミートスパゲティー ツナサラダ さつま芋の甘煮 コンソメスープ	597 22.1 14.1 1.6	477 17.5 13.1 1.4	スパゲティー、薄力 粉、油、さつま芋、 上白糖、米	豚肉、粉チーズ、牛 乳	玉葱、人参、グリーンピ ース、ブロッコリー、コー ン、チンゲン菜、白菜、水 菜	牛乳 夕焼けおにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
10	火	たけのこご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	583 26.9 19.8 1.6	475 20.6 16.9 1.4	米、上白糖、マカロ ニ	油揚げ、鶏肉、きな 粉、牛乳	たけのこ、人参、椎 茸、わかめ、もやし、 きゅうり、小松菜、玉 葱	牛乳 マカロニきな粉	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
11	水	麦ご飯 サワラの胡麻揚げ チンゲン菜と卵の炒め物 みそ汁	619 23.0 22.5 1.6	500 19.0 18.0 1.4	米、ごま、薄力粉、 油、上白糖、バター	サワラ、卵、豆腐、 脱脂粉乳、ヨーグル ト、牛乳	チンゲン菜、玉葱、人 参、ほうれん草、キャ ベツ	牛乳 ソフトクッキー	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
12	木	ご飯 鶏肉の八宝菜 大根のゆかり和え 中華スープ	464 21.7 10.0 1.6	398 17.3 9.9 1.4	米、上白糖、片栗 粉、ごま油、薄力 粉、ごま、バター	鶏肉、脱脂粉乳、 卵、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チ ンゲン菜、たけのこ、椎 茸、大根、きゅうり、小松 菜、しめじ、ねぎ	牛乳 みそ蒸しパン	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
13	金	カレーライス チョレギサラダ トマト わかめスープ	526 15.7 11.6 1.6	479 14.6 11.7 1.4	米、じゃが芋、油、 ごま、ごま油	豚肉、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、 きゅうり、トマト、わか め、えのき、大根	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
14	28 土	ご飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	539 27.0 12.0 1.6	468 21.3 11.9 1.4	米、片栗粉、上白 糖、油	鶏肉、豆腐、みそ、 牛乳	チンゲン菜、もやし、人 参、玉葱	牛乳 お菓子		
16	月	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の和え物 中華スープ	504 19.9 16.2 1.6	428 16.3 13.7 1.4	米、上白糖、油、ご ま	豚肉、みそ、豆腐、 牛乳	キャベツ、椎茸、人参、 ピーマン、チンゲン菜、大 根、きゅうり、わかめ、小 松菜、水菜	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17	火	納豆ご飯 炒り鶏 ほうれん草ときのこのお浸し すまし汁	493 24.4 10.8 1.6	423 19.1 10.9 1.4	米、上白糖、ごま油	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、チ ンゲン菜、ねぎ、なめこ	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
18	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	512 22.8 17.7 1.6	433 19.0 15.5 1.4	ロールパン、薄力 粉、油、マヨネーズ	たら、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	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
19	木	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 春雨サラダ みそ汁	507 20.5 13.9 1.6	428 16.4 12.7 1.4	米、上白糖、片栗 粉、春雨、ごま油、 ごま	豚肉、みそ、牛乳	白菜、ねぎ、人参、椎 茸、さやいんげん、もやし、 きゅうり、小松菜、水菜、 大根	牛乳 きな粉ラスク	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
20	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	488 18.6 13.3 1.6	457 16.2 13.3 1.4	米	鶏肉、油揚げ、み そ、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめ じ、チンゲン菜、玉葱	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
23	月	ご飯 チキンピーズ 切干大根とベーコンの煮物 すまし汁	546 21.8 13.8 1.6	452 17.5 12.4 1.4	米、上白糖、油、ご ま	鶏肉、大豆、ベー コン、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、チンゲン菜、白菜、水 菜	牛乳 バナナきな粉ケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
24	火	あんかけ焼きそば 小松菜ともやしのナムル 粉ふき芋 卵スープ	541 22.9 13.6 1.6	443 18.3 12.6 1.4	中華麺、油、ごま 油、上白糖、片栗 粉、ごま、じゃが芋	豚肉、卵、牛乳	白菜、玉葱、人参、チン ゲン菜、しめじ、小松菜、も やし、のり、ほうれん草、 ねぎ	牛乳 鮭とわかめのおにぎ り	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
25	水	麦ご飯 カジキの野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	600 23.5 20.1 1.6	491 19.5 16.8 1.4	米、押麦、片栗粉、 油、ごま、上白糖	かじき、竹輪、豆 腐、みそ、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、え のき、ブロッコリー、小松 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
26	木	ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ ミルクスープ	641 24.4 28.3 1.6	518 19.3 22.0 1.4	米、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、ハム、 牛乳	生姜、アスパラガス、キャ ベツ、玉葱、人参、きゅう り、コーン	牛乳 ココアケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
27	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	486 13.7 11.7 1.6	477 13.5 12.4 1.4	米、油、上白糖、片 栗粉、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、 チーズ、牛乳	なす、ねぎ、人参、椎茸、にら、に んにく、生姜、大根、コーン、き ゅうり、トマト、チンゲン菜、え のき、キャベツ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
30	月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の和え物 中華スープ	527 19.8 17.9 1.6	439 16.3 14.6 1.4	米、上白糖、油、ご ま	豚肉、豆腐、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、に ら、生姜、にんにく、小松 菜、大根、きゅうり、ほう れん草、ねぎ	牛乳 桃のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
31	火	ご飯 カレー風味豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	484 22.4 14.9 1.4	422 18.4 13.9 1.4	米、パン粉、片栗粉	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節、牛乳	生姜、玉葱、えのき、しめ じ、ブロッコリー、人参、 パプリカ、チンゲン菜、白 菜	牛乳 りんごゼリー	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	536kcal	21.8g	15.2g	1.6g	459kcal	17.9g	13.8g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	452kcal	17.0g	12.6g	1.4g

