

		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	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	ツなおにぎり 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	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 ツなおにぎり	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	ツなおにぎり 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	ツなおにぎり 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

