

日付	献立	エネルギー (kcal)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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	ご飯 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	600	564	26.5	23.5	米、砂糖、マカロ ニ、きな粉	サバ、ちくわ、豆 腐、牛乳	大根、ほうれん草、白菜、 人参、玉葱、小松菜	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜の炒め物 すまし汁	638	572	21.3	19.0	米、油、バター、小 麦粉、砂糖	鶏肉、卵、牛乳	小松菜、もやし、人参、黄 ピーマン、キャベツ、ほう れん草、水菜	牛乳 りんごのパウンドケーキ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
4	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	519	486	18.6	15.9	米、砂糖	鶏肉、牛乳	大根、人参、玉葱、チンゲ ン菜、もやし、キャベツ、 大根、小松菜	牛乳 お菓子		
6	納豆ご飯 高野豆腐の柳川風煮 小松菜の磯辺和え みそ汁	630	571	23.5	20.8	米、砂糖、小麦粉、 バター	納豆、凍り豆腐、鶏 肉、卵、牛乳	ごぼう、玉葱、人参、椎 茸、グリーンピース、小松 菜、もやし、キャベツ、ほう れん草、水菜	牛乳 クッキー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
7	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 大根の胡麻マヨ和え すまし汁	555	521	19.7	18.7	米、砂糖、油、ホッ トケーキ粉	豚肉、大根、豆腐、 卵、牛乳	玉葱、しめじ、人参、ピー マン、大根、きゅうり、 コーン、チンゲン菜、ねぎ	牛乳 ホットケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
8	ロールパン カレイのフリッター キャベツサラダ コンソメスープ	641	551	24.3	20.6	パン、小麦粉、油、 米	カレイ、卵、豚肉、 牛乳	キャベツ、人参、きゅう り、黄ピーマン、玉葱、小 松菜、えのき	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
9	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ チンゲン菜と卵の炒め物 みそ汁	577	533	23.0	20.3	米、砂糖、片栗粉、 油、パン、きな粉、 バター	鶏肉、卵、牛乳	大根、万能ねぎ、チンゲ ン菜、もやし、人参、白菜、 ほうれん草	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
10	カレーライス ブロッコリーのツナ和え トマト わかめスープ	601	580	18.0	17.8	米、じゃが芋、油	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコ リー、コーン、トマト、わ かめ、ねぎ	ヤクルト 牛乳	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
11	ご飯 たらの野菜あんかけ じゃが芋の土佐煮 すまし汁	564	542	21.2	19.6	米、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖、麩	たら、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、 椎茸、白菜、小松菜	牛乳 お菓子		
13	ご飯 豚肉のニラ炒め 大根サラダ すまし汁	583	551	22.8	21.0	米、油、砂糖、バ ター、ホットケーキ 粉	豚肉、ツナ、卵、牛 乳	玉葱、ニラ、人参、大根、 きゅうり、小松菜、白菜、 しめじ	牛乳 バナナマフィン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
14	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁	573	539	21.4	19.3	米、砂糖、小麦粉、 バター	鶏肉、豆腐、チー ズ、牛乳	ねぎ、ほうれん草、もや し、人参、キャベツ、チン ゲン菜	牛乳 チーズクッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
15	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	567	524	24.2	21.2	米、砂糖、麩、小麦 粉、バター	鶏肉、油揚げ、サ ケ、しらす、卵、牛 乳	まいたけ、えのき、椎茸、人 参、キャベツ、しめじ、玉 葱、わかめ、もやし、きゅう り、小松菜、ねぎ	牛乳 桃のケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
16	スパゲティナーポリタン 三色サラダ 粉ふき芋 コンソメスープ	554	529	18.5	17.4	スパゲティ、油、 じゃが芋、米、ごま	豚肉、ウインナー、 かつお節、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、 マッシュルーム、ブロッコ リー、黄ピーマン、ほうれ ん草、大根、水菜	牛乳 おほかおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
17	豚丼 キャベツの中華風サラダ トマト 中華スープ	567	541	19.0	18.1	米、油、砂糖、ごま	豚肉、しらす、牛乳	玉葱、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、わかめ、人参、 トマト、ねぎ、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
20	ご飯 鶏肉のつくね 小松菜の煮浸し みそ汁	565	515	24.2	20.2	米、パン粉、片栗 粉、ホットケーキ 粉、砂糖	鶏肉、豆腐、卵、油 揚げ、牛乳	ねぎ、人参、エリンギ、小 松菜、白菜、チンゲン菜、 玉葱、水菜	牛乳 小松菜とさつま芋の煮しパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
21	ご飯 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーの和風マヨ和え 中華スープ	654	609	23.2	21.5	米、油、ごま、小麦 粉、砂糖	豚肉、ちくわ、卵、 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、ねぎ、ほうれん草	牛乳 ごまクッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
22	ご飯 サワラの照り焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	519	500	20.5	18.8	米、砂糖、小麦粉、 バター	サワラ、油揚げ、 卵、牛乳	チンゲン菜、もやし、きゅ うり、人参、小松菜、大根	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
24	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のしらす和え すまし汁	552	544	19.0	18.3	米、砂糖、油、麩	卵、豚肉、しらす、 牛乳	玉葱、人参、ひじき、グリ ンピース、ほうれん草、 きゅうり、わかめ、えの き、小松菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
27	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじき煮 すまし汁	576	540	24.1	21.7	米、砂糖、油、ごま 油、小麦粉、バ ター、黒糖	豚肉、大豆、凍り豆 腐、枝豆、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、椎茸、人 参、ピーマン、ひじき、チ ンゲン菜、ねぎ、しめじ	牛乳 黒糖ケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
28	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き 小松菜ともやしの和え物	575	546	24.0	21.2	うどん、里芋、米、 ごま	鶏肉、ツナ、牛乳	大根、人参、ごぼう、ね ぎ、椎茸、小松菜、もや し、コーン	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
29	ご飯 ブリ大根 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	597	557	22.3	20.3	米、砂糖、小麦粉、 バター	ブリ、ちくわ、豆 腐、卵、牛乳	大根、ほうれん草、人参、 キャベツ、チンゲン菜	牛乳 人参クッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
30	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ブロッコリーサラダ すまし汁	603	572	22.3	21.4	米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、バ ター、小麦粉	豚肉、卵、牛乳	白菜、ねぎ、人参、ブロッ コリー、コーン、小松菜、 しめじ、玉葱	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g

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	21.9g	16.6g	1.6g	543kcal	19.9g	16.5g	1.4g
給与目標量	580kcal	21.8g	16.1g	1.6g	517kcal	19.4g	14.4g	1.4g

