

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 木	納豆ご飯 炒り鶏 ほうれん草とえのきの和え物 みそ汁	575 25.9 16.8 1.6	543 24.0 16.8 1.4	米、砂糖、ごま油、小麦粉、バター、黒糖	納豆、鶏肉、油揚げ、卵、牛乳	大根、ごぼう、れんこん、人参、椎茸、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのき、小松菜、ねぎ	牛乳 黒糖ケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
2 金	カレーライス コロコロコーンドレッシングサラダ トマト コンソメスープ	589 15.2 14.4 1.6	558 14.9 14.7 1.4	米、油、じゃが芋	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根、きゅうり、コーン、トマト、チンゲン菜、キャベツ、水菜	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
5 月	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト コンソメスープ	638 22.7 18.3 1.6	565 19.6 16.4 1.4	米、砂糖、油、じゃが芋、マカロニ、きな粉	卵、豆腐、ツナ、ベーコン、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、ほうれん草、白菜、えのき	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
6 火	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜の炒め物 すまし汁	634 22.5 22.3 1.6	569 19.8 20.2 1.4	米、油、バター、小麦粉、砂糖	鶏肉、卵、牛乳	小松菜、もやし、人参、パプリカ、チンゲン菜、玉葱	牛乳 りんごのパウンドケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
7 水	ご飯 ブリ大根 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	609 22.1 20.8 1.6	558 19.9 19.5 1.4	米、砂糖、小麦粉、バター	ブリ、しらす、豆腐、牛乳	大根、わかめ、もやし、きゅうり、人参、ほうれん草、なめこ	牛乳 ほうれん草クッキー	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
8 木	ご飯 豆腐の真砂揚げ チンゲン菜の和え物 中華スープ	576 22.3 19.3 1.6	512 19.3 16.8 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	豆腐、鶏肉、卵、ちくわ、牛乳	玉葱、人参、ひじき、チンゲン菜、キャベツ、小松菜、ねぎ、水菜	牛乳 ホットケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
9 金	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	593 18.3 14.3 1.6	571 18.5 15.1 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、牛乳	白菜、ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、大根、水菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
10 土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁	537 20.9 11.7 1.6	503 19.0 12.8 1.4	米、砂糖	鶏肉、牛乳	大根、玉葱、人参、チンゲン菜、もやし、小松菜、白菜、玉葱	牛乳 お菓子		
12 月	ツナとキャベツのスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ	530 19.5 12.3 1.6	523 18.7 13.5 1.4	スパゲティ、油、片栗粉、米、胡麻	ツナ、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、なめたけ、ブロッコリー、人参、パプリカ、トマト、小松菜、ねぎ	牛乳 五平餅	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
13 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁	593 22.5 17.9 1.6	552 20.0 17.5 1.4	米、砂糖、バター ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐、卵、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、ほうれん草、わかめ	牛乳 バナナマフィン	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
14 水	ご飯 豚肉のニラ炒め 白菜と小松菜の和え物 みそ汁	543 21.5 16.6 1.6	515 19.2 16.5 1.4	米、油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、チーズ、牛乳	玉葱、ニラ、人参、小松菜、白菜、コーン、チンゲン菜、大根、しめじ	牛乳 チーズクッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
15 木	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	599 26.1 17.6 1.6	546 22.6 16.9 1.4	米、砂糖、ごま、麩、バター、小麦粉	鶏肉、油揚げ、鮭、ちくわ、卵、牛乳	まいたけ、えのき、しめじ、椎茸、人参、キャベツ、玉葱、ほうれん草、小松菜	牛乳 桃のケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
16 金	豚丼 大根の中華風サラダ トマト 中華スープ	593 18.6 13.0 1.6	568 18.0 14.0 1.4	米、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、しらす、牛乳	玉葱、ごぼう、大根、きゅうり、わかめ、人参、トマト、チンゲン菜、白菜	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
17 土	ご飯 タラの野菜あんかけ じゃが芋の土佐煮 すまし汁	579 21.1 14.0 1.6	550 19.5 15.0 1.4	米、片栗粉、油、じゃが芋、砂糖	たら、牛乳	玉葱、人参、チンゲン菜、椎茸、小松菜、キャベツ	牛乳 お菓子		
19 月	ご飯 鶏のつくね 小松菜の煮浸し みそ汁	594 25.4 18.5 1.6	542 21.8 17.5 1.4	米、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵、牛乳	ねぎ、人参、エリンギ、小松菜、白菜、しめじ、チンゲン菜、玉葱、水菜	牛乳 にんじんケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
20 火	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじき煮 すまし汁	626 24.5 23.1 1.6	576 22.5 21.3 1.4	米、ごま、油、ごま油、砂糖、小麦粉	豚肉、大豆、高野豆腐、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、しいたけ、人参、ピーマン、ひじき、枝豆、ほうれん草、ねぎ、しめじ	牛乳 クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
21 水	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	668 25.3 23.5 1.6	562 21.4 19.0 1.3	パン、小麦粉、油、米、ごま	カレイ、卵、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、小松菜、大根	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
22 木	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	524 26.5 12.4 1.6	493 22.7 13.3 1.4	米、砂糖、片栗粉、パン	鶏肉、豆腐、チーズ、牛乳	大根、万能ねぎ、ブロッコリー、人参、チンゲン菜、白菜	牛乳 パンせんべい	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
26 月	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	644 23.7 22.0 1.6	602 21.9 21.1 1.4	米、油、ごま、小麦粉	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、小松菜、大根	牛乳 ごまクッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
27 火	ご飯 厚揚げの卵とじ ほうれん草の甘酢和え みそ汁	603 23.0 22.6 1.6	561 20.2 21.4 1.4	米、砂糖、バター、小麦粉	厚揚げ、鶏肉、卵、牛乳	玉葱、人参、椎茸、グリーンピース、ほうれん草、大根、きゅうり、チンゲン菜、白菜、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
28 水	ご飯 サワラの香味焼き チンゲン菜と卵の炒め物 すまし汁	542 21.6 16.9 1.6	518 19.9 17.0 1.4	米、油、小麦粉、バター	サワラ、卵、豆腐、牛乳	ねぎ、チンゲン菜、玉葱、人参、ほうれん草	牛乳 マドレーヌ	そぼろおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
29 木	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンの和え物	612 27.2 18.8 1.6	573 23.4 17.8 1.4	うどん、里芋、砂糖、米、ごま	豚肉、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	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
30 金	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 南瓜のサクサクパン焼き コンソメスープ	648 19.2 18.8 1.6	604 17.7 18.4 1.4	米、砂糖、油、パン粉	豚肉、大豆、ベーコン、チーズ、牛乳	玉葱、人参、しめじ、ピーマン、パプリカ、南瓜、チンゲン菜、キャベツ、水菜	ヤクルト お菓子	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	589kcal	22.3g	17.2g	1.6g	548kcal	20.2g	16.7g	1.4g
給与目標量	586kcal	22.0g	16.3g	1.6g	539kcal	20.2g	15.0g	1.4g

