

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(塩分) (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 |
|--------------|--|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | |
| 1 金 | カレーライス ココロココンドレッシングサラダ トマト コンソメスープ | 609 15.7 13.9 1.6 | 573 15.3 14.6 1.4 | 米、じゃが芋、油 | 豚肉、牛乳 | 玉葱、人参、大根、きゅうり、 コーン、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 |
| 2 16 土 | ご飯 タラの野菜あんかけ ほうれん草のお浸し すまし汁 | 559 19.3 12.0 1.6 | 527 17.9 13.3 1.4 | 米、片栗粉、油 | タラ、牛乳 | 玉葱、人参、ほうれん草、も やし、キャベツ | 牛乳 お菓子 | | |
| 5 火 | ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト コンソメスープ | 656 23.5 18.2 1.6 | 595 20.8 17.4 1.4 | 米、じゃが芋、油、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、 小松菜、キャベツ、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 水 | ご飯 ブリ大根 棒々鶏 すまし汁 | 709 27.7 25.5 1.6 | 628 23.8 22.8 1.4 | 米、ごま油、砂糖、ご ま、小麦粉、バター | ブリ、鶏肉、豆腐、脱脂 粉乳、チーズ、卵、牛乳 | 大根、もやし、きゅうり、人 参、ほうれん草、しめじ | 牛乳 チーズパークッキー | そばろおにぎり すまし汁 | 192kcal 5.8g 3.6g 0.7g |
| 7 木 | ご飯 豚肉のニラ炒め 白菜と小松菜の和え物 みそ汁 | 526 21.2 16.1 1.6 | 501 18.9 16.2 1.4 | 米、油、砂糖、小麦粉、 バター | 豚肉、卵、牛乳 | 玉葱、ニラ、人参、白菜、小松 菜、コーン、チンゲン菜、なめ こ、ねぎ | 牛乳 マドレーヌ | ツナおにぎり すまし汁 | 184kcal 4.9g 3.2g 0.7g |
| 8 金 | ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 中華スープ | 508 20.0 7.4 1.6 | 506 18.4 10.2 1.4 | 米 | 鶏肉、牛乳 | ブロッコリー、人参、ほうれ ん草、白菜 | ヤクルト お菓子 | わかめおにぎり みそ汁 | 149kcal 3.7g 1.1g 0.9g |
| 9 30 土 | ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 | 564 21.6 11.8 1.6 | 521 19.5 12.9 1.4 | 米、砂糖 | 鶏肉、牛乳 | 大根、玉葱、人参、チンゲン 菜、もやし、ほうれん草 | 牛乳 お菓子 | | |
| 11 月 | コーンクリームスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ | 606 28.1 15.2 1.6 | 570 24.9 15.7 1.4 | スパゲティ、油、片栗 粉、米、砂糖、ごま | 鶏肉、ウインナー、卵、 牛乳 | コーン、玉葱、ブロッコリー、 人参、パプリカ、トマト、ほう れん草、ねぎ | 牛乳 五平餅 | チャーハン スープ | 214kcal 5.0g 2.0g 0.8g |
| 12 火 | ご飯 豆腐の真砂揚げ 小松菜の和え物 中華スープ | 588 24.1 17.1 1.6 | 534 20.6 16.4 1.4 | 米、片栗粉、砂糖、油、 小麦粉 | 豆腐、鶏肉、卵、豚肉、 牛乳 | 玉葱、人参、ひじき、小松菜、 白菜、チンゲン菜、水菜、え のき | 牛乳 お好み焼き | 鮭おにぎり みそ汁 | 211kcal 6.6g 1.2g 0.9g |
| 13 水 | きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の甘酢和え すまし汁 | 600 24.8 18.4 1.6 | 547 21.7 17.5 1.4 | 米、砂糖、麩、小麦粉、 バター | 鶏肉、鮭、卵、牛乳 | まいたけ、えのき、人参、椎茸、油 揚げ、キャベツ、玉葱、しめじ、ほう れん草、大根、きゅうり、小松 菜、ねぎ | 牛乳 クッキー | そばろおにぎり すまし汁 | 192kcal 5.8g 3.6g 0.7g |
| 14 木 | ご飯 鶏肉のおろしあんかけ チンゲン菜の炒め物 みそ汁 | 613 21.2 9.1 1.6 | 555 18.8 10.9 1.4 | 米、砂糖、片栗粉、油、さ つま芋 | 鶏肉、牛乳 | 大根、万能ねぎ、チンゲン菜、 もやし、人参、コーン、ほうれん 草、玉葱 | 牛乳 芋ようかん | ツナおにぎり すまし汁 | 184kcal 4.9g 3.2g 0.7g |
| 15 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粉焼き コンソメスープ | 677 20.2 19.0 1.6 | 627 18.4 18.7 1.4 | 米、砂糖、油、パン粉 | 豚肉、大豆、ベーコン、 豆腐、牛乳 | 玉葱、人参、ピーマン、パプリ カ、しめじ、南瓜、小松菜、 キャベツ | ヤクルト お菓子 | わかめおにぎり みそ汁 | 149kcal 3.7g 1.1g 0.9g |
| 18 月 | 納豆ご飯 鶏のつくね 小松菜の煮浸し みそ汁 | 691 29.7 24.2 1.6 | 609 24.8 21.4 1.4 | 米、片栗粉、ごま、小麦 粉、砂糖、バター、油 | 納豆、鶏肉、卵、豆腐、 凍り豆腐、油揚げ、牛乳 | 大根、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 ほうれん草クッキー | 鮭おにぎり みそ汁 | 211kcal 6.6g 1.2g 0.9g |
| 19 火 | ご飯 豚肉のみそ炒め ひじき煮 すまし汁 | 634 24.4 19.2 1.6 | 577 21.9 18.4 1.4 | 米、砂糖、油、ごま油、じゃ が芋、片栗粉 | 豚肉、大豆、凍り豆腐、 牛乳 | キャベツ、玉葱、人参、ピーマ ン、ひじき、枝豆、ほうれん草、 えのき、ねぎ | 牛乳 ポテトもち | そばろおにぎり すまし汁 | 192kcal 5.8g 3.6g 0.7g |
| 20 水 | ロールパン カレーのフリッター キャベツサラダ コンソメスープ | 587 24.9 19.8 1.6 | 518 21.3 18.2 1.4 | パン、小麦粉、油、米、 ごま | カレー、卵、鶏肉、牛乳 | キャベツ、きゅうり、人参、 コーン、大根、小松菜 | 牛乳 そばろおにぎり | チャーハン スープ | 214kcal 5.0g 2.0g 0.8g |
| 21 木 | ご飯 豆腐の五目煮 チンゲン菜の炒め物 みそ汁 | 555 20.7 13.4 1.6 | 515 18.5 13.9 1.4 | 米、油、片栗粉、油、パ ン | 豆腐、豚肉、牛乳 | ねぎ、もやし、人参、しめじ、グリ ンピース、チンゲン菜、玉葱、パプ リカ、ほうれん草、白菜、水菜 | 牛乳 ジャムサンド | ツナおにぎり すまし汁 | 184kcal 4.9g 3.2g 0.7g |
| 22 金 | ご飯 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーサラダ 中華スープ | 578 21.2 11.1 1.6 | 554 19.3 12.6 1.4 | 米、砂糖 | 鶏肉、豆腐、ちくわ、牛 乳 | ブロッコリー、人参、コーン、 小松菜、玉葱 | ヤクルト お菓子 | わかめおにぎり みそ汁 | 149kcal 3.7g 1.1g 0.9g |
| 25 月 | ご飯 厚揚げの卵とじ ほうれん草とちくわの和え物 みそ汁 | 619 19.8 20.2 1.6 | 576 18.1 19.5 1.4 | 米、砂糖、油、小麦粉、パ ター、ごま | 生揚げ、ちくわ、卵、牛 乳 | 玉葱、ねぎ、人参、椎茸、グリ ンピース、ほうれん草、きゅうり、え のき、チンゲン菜、白菜、水菜 | 牛乳 ごまクッキー | 鮭おにぎり みそ汁 | 211kcal 6.6g 1.2g 0.9g |
| 26 火 | ご飯 豚肉のオイスター炒め 小松菜とコーンの和え物 中華スープ | 567 21.7 20.2 1.6 | 544 20.3 20.1 1.4 | 米、油、砂糖、バター、 小麦粉 | 豚肉、卵、牛乳 | キャベツ、人参、玉葱、ピーマ ン、小松菜、もやし、コーン、ほう れん草、大根、しめじ | 牛乳 ココアケーキ | そばろおにぎり すまし汁 | 192kcal 5.8g 3.6g 0.7g |
| 27 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 | 617 24.7 17.3 1.6 | 561 21.7 16.6 1.4 | 米、油、小麦粉、砂糖、 きな粉、油 | サワラ、卵、豆腐、牛乳 | ねぎ、チンゲン菜、玉葱、人 参、小松菜 | 牛乳 きな粉蒸しパン | ツナおにぎり すまし汁 | 184kcal 4.9g 3.2g 0.7g |
| 28 木 | 味噌ラーメン 大根の中華風サラダ さつま芋のオレンジ煮 | 560 19.3 12.8 1.6 | 511 17.3 13.5 1.4 | 中華麺、油、ごま、ごま 油、砂糖、さつま芋、米 | 豚肉、ツナ、牛乳 | もやし、キャベツ、人参、玉 葱、大根、きゅうり、わかめ | 牛乳 ツナおにぎり | チャーハン スープ | 214kcal 5.0g 2.0g 0.8g |
| 29 金 | 豚丼 ブロッコリーの胡麻和え トマト みそ汁 | 617 21.1 13.9 1.6 | 587 20.1 14.6 1.4 | 米、砂糖、油 | 豚肉、ちくわ、牛乳 | 玉葱、ごぼう、ブロッコリー、 人参、トマト、ほうれん草、 キャベツ | 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 | 596kcal | 22.3g | 15.7g | 1.6g | 552kcal | 20.0g | 15.9g | 1.4g |
| 給与目標量 | 563kcal | 21.1g | 15.6g | 1.6g | 532kcal | 20.0g | 14.8g | 1.4g |

