

				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					
1	カレーうどん チンゲン菜の甘酢和え トマト	538 22.3 14.7 1.6	496 19.5 15.2 1.4	うどん、油、片栗粉、上白糖、ごま、米	豚肉、鶏肉、牛乳	玉葱、ねぎ、人参、グリーンピース、チンゲン菜、もやし、きゅうり、わかめ、トマト	牛乳 鶏そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
2	恵方巻 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのミルク胡麻和え すまし汁	653 26.4 22.2 1.6	586 23.0 21.0 1.4	米、上白糖、ごま、麩、バター、薄力粉	卵、鶏肉、脱脂粉乳、卵、大豆、牛乳	きゅうり、かんぴょう、人参、ブロッコリー、コーン、小松菜、玉葱	牛乳 桃のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
3	混ぜご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	567 25.2 15.8 1.6	525 21.7 15.7 1.4	米、上白糖、じゃが芋、さつまいも、油	鶏肉、大豆、油揚げ、サケ、ちくわ、豆腐、牛乳	ごぼう、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、チンゲン菜、キャベツ、南瓜	牛乳 野菜フライ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
4	ご飯 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ	552 20.4 15.8 1.6	509 18.1 15.8 1.4	米、ごま油、餃子の皮、油、上白糖、ごま、ホットケーキ粉	豚肉、シーチキン、卵、牛乳	キャベツ、ニラ、大根、きゅうり、小松菜、人参、白菜、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
5	ご飯 鶏肉の八宝菜 南瓜サラダ コンソメスープ	587 19.4 10.8 1.6	555 17.6 12.3 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ハム、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、南瓜、きゅうり、コーン、ほうれん草、大根、えのき	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
6	鮭のムニエル ほうれん草のお浸し みそ汁	584 23.3 14.2 1.6	541 20.5 14.7 1.4	米、薄力粉、バター、上白糖	鮭、豆腐、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、小松菜	牛乳 お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
8	納豆ご飯 揚げ豆腐 ブロッコリーのツナ和え みそ汁	589 26.5 16.4 1.6	541 22.8 16.3 1.4	米、上白糖、油	納豆、豆腐、卵、シーチキン、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	大根、ひじき、人参、椎茸、インゲン、ブロッコリー、パプリカ、チンゲン菜、玉葱、水菜	牛乳 フルーツヨーグルト		
9	ロールパン チリコンカン 白菜とリンゴのサラダ コンソメスープ	595 23.8 21.5 1.6	541 20.5 19.5 1.4	パン、油、ごま、上白糖、米	大豆、豚肉、シーチキン、牛乳	玉葱、人参、トマト、白菜、大根、コーン、ほうれん草、ねぎ、えのき	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
10	ご飯 カジキのパン粉焼き 小松菜のソテー すまし汁	551 20.8 17.2 1.6	512 18.4 16.8 1.4	米、バター、パン粉、油、パン	カジキ、豆腐、牛乳	小松菜、玉葱、人参、パプリカ、チンゲン菜、コーン	牛乳 コーントースト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
12	柳川風煮丼 ほうれん草ときのこのお浸し トマト みそ汁	586 20.3 11.5 1.6	553 17.9 12.8 1.4	米、上白糖	高野豆腐、鶏肉、卵、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、椎茸、グリーンピース、ほうれん草、もやし、えのき、トマト、小松菜	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
13	ご飯 鶏肉の甘辛焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁	556 25.6 11.8 1.6	532 23.3 13.2 1.4	米、薄力粉、油、上白糖、ごま	鶏肉、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、玉葱	牛乳 お菓子		
15	豚肉のニラ炒め 小松菜の煮浸し 中華スープ	571 23.2 18.0 1.6	528 20.9 17.5 1.4	米、油、上白糖、薄力粉、バター	豚肉、油揚げ、粉チーズ、牛乳	玉葱、ニラ、人参、小松菜、白菜、ほうれん草、大根、ねぎ	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
16	ご飯 鶏肉のキャロット焼き チンゲン菜のソテー 卵スープ	691 22.2 27.9 1.6	622 20.3 25.0 1.4	米、油、片栗粉、バター、薄力粉、上白糖	鶏肉、卵、牛乳	人参、チンゲン菜、キャベツ、パプリカ、小松菜、ねぎ	牛乳 バナナケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草とささみの和え物 みそ汁	590 23.8 17.4 1.6	540 20.9 17.2 1.4	米、上白糖、ホットケーキ粉、油	ブリ、鶏肉、卵、牛乳	ほうれん草、大根、きゅうり、人参、チンゲン菜、白菜	牛乳 リンゴとレーズンの煮しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18	五目中華うどん ブロッコリーのおかか和え さつまいものオレンジ煮	536 21.8 11.5 1.6	495 19.0 12.6 1.4	うどん、ごま油、さつまいも、上白糖、米、ごま	豚肉、なると、かつお節、しらす、牛乳	キャベツ、もやし、ねぎ、チンゲン菜、人参、コーン、椎茸、ブロッコリー、パプリカ、枝豆	牛乳 枝豆おにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
19	ご飯 鶏肉の香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	568 19.7 12.8 1.6	554 18.6 14.6 1.4	米、上白糖	鶏肉、豆腐、牛乳	ねぎ、わかめ、もやし、きゅうり、人参、小松菜、なめこ	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
22	ご飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ みそ汁	642 26.0 17.1 1.6	571 21.9 16.5 1.4	米、じゃが芋、油、マカロニ、上白糖	卵、シーチキン、脱脂粉乳、ちくわ、きな粉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、コーン、わかめ、白菜、ねぎ	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
24	ご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ	590 23.4 16.4 1.6	540 20.8 16.2 1.4	米、油、上白糖、ごま油、ごま、バター	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜、大根、しめじ	牛乳 ごまクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
25	ご飯 カレイのおろしあんかけ 小松菜と卵の炒め物 すまし汁	627 23.5 17.1 1.6	567 20.5 16.6 1.4	米、片栗粉、油、薄力粉、上白糖、バター	カレイ、卵、豆腐、脱脂粉乳、牛乳	大根、青ネギ、小松菜、玉葱、チンゲン菜、人参、キャベツ	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
26	ドライカレー アセドアンサラダ トマト コンソメスープ	640 18.2 18.1 1.6	599 17.2 18.0 1.4	米、油、上白糖	豚肉、チーズ、牛乳	玉葱、ピーマン、人参、大根、きゅうり、枝豆、コーン、トマト、ほうれん草、水菜、えのき	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

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	590kcal	22.9g	16.1g	1.6g	545kcal	20.3g	16.2g	1.4g
給与目標量	557kcal	20.9g	15.5g	1.6g	543kcal	20.4g	15.1g	1.4g

