

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 金	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 切干大根とベーコンの煮物 すまし汁	536 16.0 14.0 1.6	526 15.8 15.0 1.4	米、砂糖、油	豚肉、大豆、ベーコン、牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン、大根、コーン、枝豆、チンゲン菜、白菜、水菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2 16 30 土	ご飯 肉野菜炒め チンゲン菜の和え物 すまし汁	522 19.6 15.6 1.5	509 18.7 16.5 1.3	米、油、砂糖	豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、チンゲン菜、もやし、ほうれん草、ねぎ	牛乳 お菓子		
4 月	焼きそば コロコロサラダ ふかし芋 中華スープ	609 20.2 14.2 1.6	581 19.3 14.8 1.4	焼きそば麺、油、さつまいも、ごま、米	豚肉、かつお節、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、コーン、大根、きゅうり、ねぎ、チンゲン菜	牛乳 おなかおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
5 火	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	526 23.5 13.1 1.6	509 21.7 14.3 1.4	米、砂糖、バター、ホットケーキ粉	鶏肉、油揚げ、卵、牛乳	ねぎ、小松菜、白菜、人参、しめじ、水菜、ほうれん草、大根	牛乳 バナナマフィン	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
6 水	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	504 20.4 15.7 1.6	484 18.6 16.2 1.4	米、砂糖、小麦粉、バター	サバ、しらす、卵、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 マドレーヌ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
7 木	ご飯 筑前煮 ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁	555 19.2 15.4 1.6	529 18.1 16.3 1.4	米、砂糖、小麦粉、バター、ごま	鶏肉、豆腐、卵、牛乳	ごぼう、れんこん、筍、人参、いんげん、ほうれん草、白菜、えのき、ねぎ、小松菜	牛乳 ごまクッキー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
8 金	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ トマト コンソメスープ	580 16.8 13.6 1.6	562 16.9 15.1 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、トマト、大根、チンゲン菜、しめじ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9 土	ご飯 たらの煮付け ほうれん草の和え物 みそ汁	499 19.8 10.6 1.6	484 18.0 12.4 1.4	米、じゃが芋、砂糖	たら、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、大根	牛乳 お菓子		
11 月	納豆ごはん 松風焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁	535 26.6 14.3 1.6	506 23.0 14.9 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま、油、小麦粉、黒糖	納豆、鶏肉、卵、しらす、牛乳	玉葱、ねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、えのき、チンゲン菜、白菜、水菜	牛乳 黒糖蒸しパン	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
12 火	ロールパン コロケ コールスローサラダ コンソメスープ	576 20.1 20.2 1.6	560 19.3 20.1 1.4	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、米、ごま	豚肉、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、小松菜、しめじ、わかめ	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
13 水	ご飯 カレイのきのこあんかけ チンゲン菜の炒め物 すまし汁	503 21.0 12.6 1.6	481 19.4 13.3 1.4	米、片栗粉、油、パン、きな粉、バター	カレイ、牛乳	玉葱、えのき、しめじ、椎茸、チンゲン菜、もやし、人参、コーン、キャベツ、大根、小松菜	牛乳 きな粉ラスク	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
14 木	ご飯 豚肉のもやし炒め 大根と小松菜の和え物 みそ汁	574 22.1 16.3 1.6	532 20.4 16.3 1.4	米、油、砂糖、バター、小麦粉、さつまいも	豚肉、豆腐、卵、牛乳	もやし、ねぎ、チンゲン菜、人参、小松菜、大根、ほうれん草、なめこ	牛乳 さつまいもケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
15 金	ご飯 鶏肉の八宝菜 ブロッコリーのおなか和え 中華スープ	516 20.0 7.4 1.6	514 19.5 10.1 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	鶏肉、ちくわ、かつお節、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チンゲン菜、筍、椎茸、人参、ブロッコリー、ねぎ、小松菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
19 火	青菜ご飯 厚焼き玉子 かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	614 18.3 21.4 1.6	566 17.5 20.1 1.4	米、ごま、砂糖、油、小麦粉、バター	卵、ツナ、卵、牛乳	玉葱、人参、グリーンピース、南瓜、小豆、大根、ねぎ、チンゲン菜	牛乳 クッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
20 水	ご飯 さわらの照り焼き ブロッコリーの和風マヨ和え みそ汁	604 25.9 15.9 1.6	561 22.9 16.3 1.4	米、マカロニ、きな粉、砂糖	さわら、油揚げ、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、ほうれん草	牛乳 マカロニきな粉	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
21 木	きつねうどん 鶏肉の照り焼き 小松菜のソテー	548 25.3 13.7 1.6	535 22.5 14.7 1.4	うどん、油、米、ごま	油揚げ、鶏肉、豚肉、牛乳	白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
22 金	野菜たっぷりマーボー丼 大根サラダ トマト 中華スープ	510 14.2 12.6 1.6	503 13.9 13.6 1.4	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	なす、ねぎ、人参、椎茸、ニラ、大根、きゅうり、トマト、玉葱、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
25 月	ご飯 豆腐の真砂揚げ チンゲン菜のお浸し みそ汁	591 21.3 21.6 1.6	529 18.5 18.7 1.3	米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、バター、チーズ	豆腐、鶏肉、かつお節、牛乳	玉葱、人参、ひじき、チンゲン菜、白菜、大根、ほうれん草、しめじ	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
26 火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの中華風サラダ すまし汁	503 22.5 12.0 1.6	467 18.4 12.8 1.4	米、ごま、砂糖、ごま、ごま油、ホットケーキ粉、油	鶏肉、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、小松菜、ねぎ、えのき	牛乳 ホットケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
27 水	ひじきご飯 鮭の菜種焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	571 25.7 21.0 1.6	545 23.0 20.1 1.4	米、砂糖、バター、小麦粉	油揚げ、大豆、鮭、卵、牛乳	ひじき、椎茸、人参、玉葱、ブロッコリー、コーン、白菜、チンゲン菜、水菜	牛乳 桃のケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
28 木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	548 18.8 19.5 1.6	526 18.0 19.4 1.4	米、砂糖、油、春雨、ごま油、ごま、バター、小麦粉	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、ねぎ、ほうれん草	牛乳 ココアケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
29 金	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	575 17.9 11.1 1.6	560 17.8 13.2 1.4	米、じゃが芋、片栗粉、ごま、砂糖	鶏肉、高野豆腐、ちくわ、豆腐、牛乳	人参、玉葱、グリーンピース、ほうれん草、小松菜、水菜	ヤクルト お菓子	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	548kcal	20.6g	15.2g	1.6g	525kcal	19.1g	15.7g	1.4g
給与目標量	548kcal	20.6g	15.2g	1.6g	485kcal	18.2g	13.5g	1.4g

