

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01/15 水	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツと豚肉の味噌炒め	450.3(406.3) 16.4(13.5) 12.7(10.1) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	ハイハイン	牛乳、あられ
02 木	チャーハン(卵なし)、中華スープ、もやしと人参のナムル	426.2(406.5) 12.6(10.3) 12.6(10.9) 2.5(2.1)	米(3歳以上児)、サラダ油、ごま油、いりごま、米	○牛乳、豚肉赤身ミンチ、なると	もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ソフトせんべい	牛乳、いもスナック
03/17 金	カレーライス、キャベツのツナサラダ、バナナ1/2	598.4(522.1) 19.9(16.7) 21.4(16.9) 1.2(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	あられ	牛乳、ポテトスナック
06/20 月	チキンライス、コンソメスープ、コールスローサラダ	480.3(428.0) 14.6(12.5) 14.1(11.3) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩	せんべい	牛乳、せんべい
07 火	ごはん、豚汁、ひじきと大豆の炒め煮	509.1(449.4) 21.2(17.4) 14.5(12.5) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、鶏もも肉、油揚げ、ミックス味噌	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	ビスケット	牛乳、せんべい
08/22 水	ごはん、コンソメスープ(にんじん・キャベツ)、鶏肉のケチャップ炒め	521.8(462.7) 19.2(15.7) 17.5(14.0) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	ハイハイン(野菜)	牛乳、あられ
09 木	五目御飯、味噌汁(大根・ねぎ)、花畑サラダ	518.8(469.7) 17.0(13.9) 19.5(16.2) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、赤みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、しらたき、ねぎ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ	酢、しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	ソフトせんべい	牛乳、いもスナック
10 金	ハヤシライス、春雨サラダ、みかん缶	517.2(446.1) 16.7(13.9) 13.5(10.6) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、みかん缶、もやし、まいたけ、にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	せんべい	牛乳、せんべい
11/25 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素		
13/27 月	豚丼、わかめスープ、小松菜のごま和え(ツナ)	521.2(477.3) 20.3(16.8) 17.1(16.7) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、すりごま、いりごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、なると	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩	コーンスナック	牛乳、せんべい
14/28 火	食パン、ボークビーンズ、★米粉マカロニのサラダ	472.2(400.1) 22.3(18.8) 18.1(13.9) 1.7(1.2)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふ菓子	牛乳、オレンジゼリー
16/30 木	青菜ごはん、具だくさん汁(小松菜・なると)、鶏肉の竜田揚げ	447.0(459.8) 18.5(20.6) 12.6(11.5) 1.4(1.4)	米(3歳以上児)、○★米粉マカロニ、調合油、○砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、なると、○きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	フルーツ豆乳、ソフトせんべい	牛乳、★米粉マカロニあべかわり
18 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	390.0(289.2) 11.6(8.6) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ		
21 火	食パン、焼きそば、チンゲンサイスープ	420.5(365.8) 19.7(15.8) 10.2(8.8) 2.9(2.2)	焼きそばめん、食パン(3歳以上児)、ごま油、食パン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、なると、かつお節	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しいたけ	中華だしの素、食塩	ビスケット	牛乳、せんべい
23 木	たけのこご飯、味噌汁(大根・ねぎ)、花畑サラダ	507.5(505.3) 17.9(20.2) 19.2(16.4) 1.3(1.3)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、油揚げ、赤みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、だいこん、ねぎ、コーン缶、さやえんどう、りりりこんぶ(だし用)	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、ソフトせんべい	牛乳、ドーナツ風
24 金	ハヤシライス、春雨サラダ、★やさいゼリー	514.9(449.8) 16.7(14.0) 11.6(9.0) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、★やさいゼリー、もやし、まいたけ、にんじん、きゅうり、みかん缶	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	せんべい	牛乳、せんべい

			エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
			kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児			479	17.5	14.5	209	1.7	197	0.33	0.33	27	4	1.6
目標量			509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)			94	86	103	91	81	110	118	103	169	98	94
3才未満児			426	15.1	12	241	1.5	157	0.28	0.27	23	3.3	1.3
目標量			487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)			87	77	89	109	68	84	108	90	135	85	76