

日	曜	午前基	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	木	飲み物 お菓子	きのこごはん 魚の照り焼き 彩り野菜のごま和え みそ汁(麩・わかめ) バナナ	牛乳 炒めビーフン	ます・みそ・普通牛乳 豚小間	お菓子・米・上白糖・白ごま 小町麩・ビーフン・調合油	ぶなめじ・えのきたけ グリーンピース冷凍・にんじん こまつな・カットわかめ・バナナ たまねぎ・ピーマン	飲み物・だし・食塩 しょうゆ・料理酒・みりん 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 20 12.4 204 2.2 1.9
2日	金	飲み物 お菓子	おにさんドライカレー かぼちゃ煮 節分汁 カップヨーグルト	牛乳 オニギリ	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖	にんじん・たまねぎ・トマト水煮 干しぶどう・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ・青のり	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トトケチャブ・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 9.8 12.1 252 5.3 1
3日	土	飲み物 お菓子	ごはん チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁 オレンジ	牛乳 ツナコーンいももち	鶏もも・油揚げ かつお削り節・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖	ごぼう・えだまめ・はくさい にんじん・大根・ほうれんそう オレンジ・コーン冷凍	飲み物・だし・料理酒 みりん・しょうゆ・食塩・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	429 17.9 12 189 1.7 1.1
5日	月	飲み物 お菓子	ごはん ミラノ風チキンカツ(トマトソース) ブロッコリー 野菜スープ ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏むね・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油 上白糖 いちごジャム・コンフレーク	たまねぎ・トマト水煮 ブロッコリー・にんじん・キャベツ 干しぶどう	飲み物・食塩・水・バセリ トトケチャブ おろしにんにく・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 21.2 16.9 218 1.4 1
6日	火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ(人参・玉ねぎ) みかん	牛乳 おさつスコーン	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春巻 さつまいも・薄力粉 調合油	ピーマン・切干しいごん カットわかめ・にんじん たまねぎ・みかん	飲み物・みりん・しょうゆ 殺物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	431 11.6 12.4 223 1.2 1.2
7日	水	飲み物 お菓子	ごはん 豚の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) バイナッフル缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳・豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉・黒ごま 調合油・じゃがいも・マカロニ 上白糖	にんじん・グリーンピース冷凍 カットわかめ・バイナップル缶	飲み物・しょうゆ・みりん・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	422 19.8 11.3 156 1.7 1.2
8日	木	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	豚小間・ツナ缶 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖	にんじん・さやいんげん ピーマン・キャベツ・たまねぎ オレンジ・干しぶどう	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・殺物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 17.1 13.9 188 1.3 1.1
9日	金	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのうま煮 粉ふき芋 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) グレープゼリー	牛乳 コーンパンケーキ	普通牛乳・厚揚げ・豚小間 みそ	お菓子・米・薄力粉 調合油・じゃがいも・かたくり粉 上白糖・グレープゼリー ホトケキヌク	かぼちゃ・きやべつ・青のり にんじん・たまねぎ スイートコーン缶詰	飲み物・食塩・しょうゆ だし・水・おろしにんにく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	445 15 12.7 228 2.8 1.2
10日	土	飲み物 お菓子	ごはん ブルコギ炒め パンパンジー きのこスープ バナナ	牛乳 のり塩ポテト	豚小間・ささ身・普通牛乳	お菓子・米・普通春巻 ごま油・上白糖・白ごま じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん テンゲンサイ・きゅうり ぶなめじ・バナナ・青のり	飲み物・しょうゆ・みりん 殺物酢・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 18.3 12.3 165 1.4 1
13日	火	飲み物 お菓子	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 切干大根のさっぱり和え バイン缶	牛乳 わかめごはん	鶏もも・焼き竹輪・ツナ缶 普通牛乳	お菓子・干しうどん・ごま油 かたくり粉・調合油・上白糖 米・白ごま	にんじん・たまねぎ・青のり 切干しいごん バイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・料理酒・だし しょうゆ・食塩・水・殺物酢 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.6 13.4 200 1.5 3.3
14日	水	飲み物 お菓子	ごはん ミートボール 人参の甘煮 粉ふき芋 スープ(玉ねぎ・コーン) アップルゼリー	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・かたくり粉 じゃがいも アップルゼリー・薄力粉	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍	飲み物・食塩・水 トトケチャブ・中濃ソース バセリ・コンソメ ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	502 15.8 15.8 202 2.4 1
15日	木	1日(木)と同じ								
16日	金	飲み物 お菓子	ドライカレー かぼちゃ煮 おまめスープ カップヨーグルト	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま	にんじん・たまねぎ・トマト水煮 干しぶどう・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ・ひじき	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トトケチャブ・コンソメ・しょうゆ みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	524 17.9 12.2 255 5 1.1
17日	土	3日(土)と同じ								
19日	月	5日(月)と同じ								
20日	火	6日(火)と同じ								
21日	水	7日(水)と同じ								
22日	木	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	ジョア レーズン蒸しパン	豚小間・ツナ缶 絹ごし豆腐・みそ ジョアマスカット・調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖	にんじん・さやいんげん ピーマン・キャベツ・たまねぎ オレンジ・干しぶどう	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・殺物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 17.1 13.9 188 1.3 1.1
24日	土	10日(土)と同じ								
26日	月	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ チキンとブロッコリーのサラダ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 お麩ラスク	豚ひき肉・鶏むね 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 マヨレ・小町麩 無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー かぼちゃ・オレンジ	飲み物・おろしにんにく トトケチャブ・カレー粉 コンソメ・食塩・殺物酢・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	424 16.7 15.6 164 1.4 1.3
27日	火	13日(火)と同じ								
28日	水	14日(水)と同じ								
29日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとツナのマカロニサラダ すまし汁(小松菜・玉ねぎ) バナナ	牛乳 フルーツ寒天	豚小間・厚揚げ・みそ ツナ缶・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 わかめ・マヨレ	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・バナナ・粉寒天 バイナップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 17.9 14.8 225 2.4 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。