

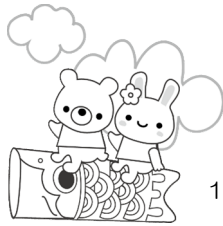
日	曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
			赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
1	金	ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ(ポン酢)	木綿豆腐、豚ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが 大根、きゅうり、若布	米 三温糖、なたね油、片栗粉	こいくち醤油、赤味噌、 鶏がらスープ、塩こしょう ぼん酢しょうゆ	牛乳、 (手)鯉のほりういろ →(手)米粉の鯉のほりういろ	エネルギー たんぱく質 脂質	541 kcal 20.9 g 16.8 g	573 kcal 21.3 g 16.2 g
2	土	鶏そぼろ丼 若布のすまし汁	鶏ミンチ 鯉節	ほうれん草 若布、えのき茸	米、胡麻油、三温糖	こいくち醤油、薄口醤油、 みりん、酒 薄口醤油、塩	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	363 kcal 19.4 g 11.9 g	331 kcal 17.8 g 8.9 g
7	木	五目うどん ちくわ入りのお浸し	鶏肉、鯉節 ちくわ	白菜、葱、人参、大根 キャベツ、人参	うどん、三温糖 →米粉麺	薄口醤油 こいくち醤油	(手)雑魚若布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	470 kcal 20.7 g 8.1 g	441 kcal 19 g 4.4 g
8	金	ご飯 白身魚の西京焼き 小松菜のナムル 玉葱のすまし汁	メルルーサ 鯉節	小松菜、人参、もやし 玉葱	米 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油	味噌、こいくち醤油、白味噌 みりん、酒 こいくち醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ、ねじりん種 →星のおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	411 kcal 21.3 g 11.1 g	438 kcal 21.7 g 10 g
9	土	ナポリタン キャベツの昆布茶和え	ウィンナー	人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶詰(カット) キャベツ	スパゲティー、なたね油 →米粉麺	トマトケチャップ、 塩こしょう、鶏がらスープ 昆布茶	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	328 kcal 11.8 g 9.6 g	267 kcal 8.8 g 6.3 g
11	月	ご飯 豚二郎炒め キャベツときゅうりのサラダ もやしのスープ	豚肉	にら キャベツ、きゅうり もやし	米 なたね油 三温糖、なたね油	味噌、みりん、こいくち醤油 薄口醤油、酢 鶏がらスープ	牛乳、(手)ジャムサンド →米粉パン	エネルギー たんぱく質 脂質	513 kcal 26 g 13.6 g	533 kcal 27.5 g 12.3 g
12	火	カレーライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ	米、じゃが芋、なたね油 コーン、なたね油、三温糖	カレーウ(バーモンド) →カレーウ(カレーの王子様) こいくち醤油	牛乳、バナナ、 野菜スティック →木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	582 kcal 18.9 g 19 g	601 kcal 18.6 g 18.5 g
13	水	ご飯 鶏肉の五目煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉 糸鯉	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 ほうれん草、人参	米 つきこん、三温糖、なたね油	薄口醤油 こいくち醤油	牛乳、りんご、 畑のクラッカー →かぼちゃポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 17.5 g 15.9 g	540 kcal 17.5 g 15.1 g
14	木	ご飯 鮭の竜田揚げ 鮭の醤油焼き(完了期) キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁	鮭 糸鯉 鯉節	しょうが キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ	米 片栗粉、なたね油	こいくち醤油、酒 こいくち醤油 味噌	いちごヨーグルト、 →ももゼリー きな粉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	465 kcal 23.6 g 11.1 g	459 kcal 22.7 g 8.2 g
15	金	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 梅胡麻酢和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース きゅうり、もやし、 若布	米 三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖	薄口醤油 酢	牛乳、(手)黒糖蒸しパン →米粉黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質	566 kcal 22.4 g 20 g	599 kcal 22.9 g 19.3 g
16	土	お弁当です。					菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
18	月	五目うどん ちくわ入りのお浸し	鶏肉、鯉節 ちくわ	白菜、葱、大根、人参 キャベツ、人参	うどん、三温糖 →米粉麺	薄口醤油 こいくち醤油	(手)ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 19.8 g 9.1 g	473 kcal 18.1 g 5.6 g
19	火	豆御飯 白身魚の西京焼き 小松菜のナムル 玉葱のすまし汁	えんどう豆 メルルーサ 鯉節	小松菜、人参、もやし 玉葱	米 三温糖 胡麻、三温糖、胡麻油	塩、味噌、こいくち醤油、白味噌 みりん、酒 こいくち醤油、酢 薄口醤油、塩	牛乳、(手)くすもち	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 23.9 g 10.2 g	511 kcal 24.2 g 8.6 g
20	水	ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ(ポン酢)	木綿豆腐、豚ミンチ	人参、玉葱、にら、葱、しょうが 大根、きゅうり、若布	米 三温糖、なたね油、片栗粉	こいくち醤油、赤味噌、 鶏がらスープ、塩こしょう ぼん酢しょうゆ	牛乳、ぶどうゼリー、 カリボテスナック →星のおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 20.2 g 17.3 g	534 kcal 20.4 g 16.7 g
21	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の醤油焼き(完了期) 胡麻ドレッシング和え 若布スープ	鶏肉	しょうが キャベツ、きゅうり 若布、もやし	米 片栗粉、なたね油 コーン、すり胡麻、胡麻油、 三温糖	こいくち醤油、酒 薄口醤油、酢 鶏がらスープ	牛乳、(手)ジャムケーキ →米粉ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	646 kcal 21.5 g 27.1 g	698 kcal 22.8 g 28 g

- ※ 子どもたちがより楽しく食べられるように献立内容を変更しています。
- ※ 子どもたちに話を聞いたり、献立内容にご意見があればまたお聞かせください。
- ※ 都合により、献立・食材を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は、昼食と3時のおやつ合計です。(乳児は10時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります)
- ※ 土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。
- ※ 土曜日のおやつはお楽しみ菓子です。
- ※ 完了期は揚げ物を焼き物に変更しています。
- ※ マヨネーズ・ちくわは卵を使っていないものを使用しています。
- ※ この用紙は返却してください。

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	512 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.2 g	20.0g
	脂質	15.0 g	12~18g
幼児	エネルギー	526 kcal	580kcal
	たんぱく質	21.2 g	22.4g
	脂質	13.6 g	14~20g

※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

日	曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
			赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
22	金	ご飯 切り干し大根のカレー煮 ハムサラダ	牛肉 ハム	切り干し大根、玉葱、人参、 グリーンピース キャベツ、きゅうり	米 なたね油、三温糖	こいくち醤油、純カレー マヨネーズ、塩こしょう	牛乳、オレンジ、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	478 kcal 18.3 g 14.2 g	501 kcal 18.1 g 12.9 g
23	土	鶏そぼろ丼 若布のすまし汁	鶏ミンチ 鯉節	ほうれん草 若布、えのき茸	米、胡麻油、三温糖	こいくち醤油、薄口醤油、 みりん、酒 薄口醤油、塩	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	363 kcal 19.4 g 11.9 g	331 kcal 17.8 g 8.9 g
25	月	ご飯 豚二郎炒め キャベツときゅうりのサラダ もやしのスープ	豚肉	にら キャベツ、きゅうり もやし	米 なたね油 三温糖、なたね油	味噌、みりん、こいくち醤油 薄口醤油、酢 鶏がらスープ	牛乳、 (手)フルーツとカルピスのゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	424 kcal 21.5 g 11.4 g	449 kcal 23.2 g 10.1 g
26	火	カレーライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ	米、じゃが芋、なたね油 コーン、なたね油、三温糖	カレールー(パーモンド) →カレールー(カレーの王子様) こいくち醤油	牛乳、りんご、野菜スナック	エネルギー たんぱく質 脂質	534 kcal 16.4 g 16.5 g	545 kcal 15.9 g 15.8 g
27	水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 梅胡麻酢和え	高野豆腐、鶏ミンチ、鯉節	人参、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース きゅうり、もやし、梅干し、 若布	米 三温糖、片栗粉 胡麻、三温糖	薄口醤油 酢	牛乳、 (手)雑魚マヨトースト →米粉パン	エネルギー たんぱく質 脂質	547 kcal 24.7 g 19.6 g	578 kcal 25.4 g 18.9 g
28	木	鶏肉みそ丼 ほうれん草ともやしの和え物	鶏肉	人参、干し椎茸、玉葱、葱 もやし、ほうれん草	米、なたね油、三温糖、 片栗粉 三温糖	こいくち醤油、みりん、味噌 薄口醤油	ヨーグルト →やさいゼリー 星のおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	459 kcal 19.1 g 12.1 g	429 kcal 17.3 g 9.2 g
29	金	豆御飯 若草揚げ 白身魚の蒸し焼き(完了期) キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁	えんどう豆 メルルーサ 糸鯉 鯉節	キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ	米 小麦粉、片栗粉、なたね油 →米粉	塩 抹茶、B・P、塩 こいくち醤油 味噌	牛乳、バナナ、横昆布あられ →キヌアあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	563 kcal 24.8 g 16.1 g	571 kcal 25.3 g 14.4 g
30	土	ナポリタン キャベツの昆布茶和え	ウィンナー	人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶詰(カット) キャベツ	スパゲティ、なたね油 →米粉麺	トマトケチャップ、 塩こしょう、鶏がらスープ 昆布茶	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	328 kcal 11.8 g 9.6 g	267 kcal 8.8 g 6.3 g



手作りおやつ



1日 鯉のぼりいろいろ

小麦粉→米粉 三温糖  
白玉粉 水  
レッドパウダー  
グリーンティーの素  
こしあん(白)

15日 黒糖蒸しパン

小麦粉→米粉 黒糖  
B,P なたね油  
豆乳

21日 ジャムケーキ

ホットケーキミックス  
→米粉ホットケーキミックス  
豆乳 りんごジャム  
生クリーム 三温糖  
→さつま芋



7日 雑魚若布おにぎり

米 ちりめん雑魚  
若布

18日 ひじきおにぎり

米 人参 干ひじき  
油揚げ つきこん 三温糖  
こいくち醤油 みりん

25日 フルーツとカルピスのゼリー

桃(缶) みかん(缶)  
カルピス→りんごジュース  
水 粉寒天



11日 ジャムサンド

食パン いちごジャム  
→米粉パン

19日 くずもち

片栗粉 三温糖  
水 きな粉

27日 雑魚マヨトースト

食パン→米粉パン ちりめん雑魚  
マヨネーズ 青のり

