

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | 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 | |
| 01 火 | 御飯、みそ汁(もやし・たまねぎ)、かじきとごぼうの煮つけ、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、パイン缶 | 七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖、油 | ○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○牛乳 | パイン缶、ほうれん草、もやし、たまねぎ、ごぼう、○コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○コーンチーズトースト |
| 02 水 | 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏ささみのにんじンドレッシング、ひじきの煮物、りんご | 七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | ○牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | はくさい、りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○黒糖蒸しパン |
| 04 金 | 菜飯(小松菜)、けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、蒸し芋、みかん | 七分つき米、○コッペパン、さつまいも、○油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、○砂糖、油 | ○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、◎牛乳 | みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ツイストドーナツ(きな粉) |
| 05 土 | パン・食パン、クリームシチュー、ポイルブロックリー | 食パン、じゃがいも、油 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、◎牛乳 | ○バナナ、たまねぎ、ブロックリー、にんじん、いんげん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○バナナ |
| 07 月 | 御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、焼きさわらのもやしあんかけ、ブロックリーのごまあえ、みかん | 七分つき米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、ごま、ごま油 | ○牛乳、○豆乳、さわら、○ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | みかん、○かぼちゃ、もやし、ブロックリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○かんでん(粉) | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○かぼちゃかん(あずき) |
| 08 火 | 御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏の唐揚げ、切干大根のサラダ(しらす干し)りんご | 七分つき米、さつまいも、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳 | りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、カットわかめ | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ミルクコッペ |
| 09 水 | 御飯、五目みそ汁(豆腐・さといも)、ぶりの照り焼き、ほうれん草のごまあえ(人参)、みかん | 米、○白玉粉、さといも、○三温糖、ごま、○片栗粉、油、砂糖 | ○牛乳、ぶり、○木綿豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳 | みかん、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○みたらし豆腐団子 |
| 10 木 | ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、ブロックリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト | 七分つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、米粉 | ○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、◎牛乳 | たまねぎ、ブロックリー、にんじん、マッシュルーム、○干しぶどう、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○蒸しパン・ぶどう |
| 11 金 | 御飯、みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ)、さけの塩焼き、小松菜のしらす和え(キャベツ)、甘煮豆(いんげん豆)、パイン缶 | 米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、○片栗粉、○ごま油 | ○牛乳、さけ、○豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○さけ、◎牛乳 | パイン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、切り干しだいこん、○ねぎ、○たけのこ、○しいたけ、カットわかめ、○しょうが | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○肉まん |
| 12 土 | ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロックリー、バナナ | 七分つき米 | ○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳 | バナナ、クリームコーン缶、ブロックリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット |
| 14 月 | ロールパン、クリームシチュー、ブロックリーのマヨネーズあえ、りんご | ロールパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、米粉、油 | ○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○ベーコン、○バター、◎牛乳 | たまねぎ、りんご、にんじん、ブロックリー、コーン缶、いんげん、○切り干しだいこん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり |

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー548kcal タンパク質23.0g 脂質16.5g カルシウム262mg
鉄分2.6g ビタミンC40 食物繊維5.4 塩分1.7g

1-2歳児：エネルギー503kcal タンパク質20.8g 脂質16.1g カルシウム302mg
鉄分2.0g ビタミンC30 食物繊維4.2 塩分1.5g

- ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
- ◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。

