

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のお菓子	1-2才	3-5才
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨を強えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
						3時のお菓子	13時 - 14時 15分	13時 - 14時 15分	
1	土	牛丼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋の味噌汁	牛肉 竹輪 味噌	玉ねぎ,人参,白菜,きぬぎや チンゲン菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖 上白糖 じゃが芋	酒,濃口醤油,だし汁,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	439 kcal 14.2 g 13.6 g	514 kcal 16.9 g 13.7 g
3	月	ご飯 サバの竜田揚げ ほりほりサラダ 白菜の味噌汁	サバ ちりめん 味噌	土しょうが,にんにく 干切り大根,きゅうり,人参 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,酒,みりん 酢,濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ほうろん星蒸しパン	492 kcal 20.4 g 16.1 g	533 kcal 22.2 g 15.2 g
4	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト	牛肉 ブレンヨーグルト	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,ホールコーン,人参 みかん缶	精白米,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油 上白糖	塩,コショウ,酒,薄口醤油,中華味,みりん 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	472 kcal 15.7 g 15.9 g	544 kcal 17 g 16.5 g
5	水	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め煮 コンシューマイ チンゲン菜のスープ	豚肉,ナルト コンシューマイ	白菜,玉ねぎ,人参,干しいたけ チンゲン菜,玉ねぎ,人参	精白米 片栗粉,キャノーラ油	塩,コショウ,酒,薄口醤油,中華味,みりん 中華味,薄口醤油	牛乳 お菓子 牛乳 りんご・いわしっこ	454 kcal 21 g 13.4 g	476 kcal 22.1 g 13.1 g
6	木	うどん ほうれん草のごま和え キャンディチーズ	牛肉,うすあげ 竹輪 キャンディチーズ	玉ねぎ,干わかめ,人参,ねぎ ほうれん草,人参	うどん,上白糖 白ごま,上白糖	薄口醤油,みりん,塩,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	428 kcal 16.5 g 14.4 g	501 kcal 18.1 g 14.1 g
7	金	ご飯 鮭のきのこあんかけ さつま芋サラダ ちやしの味噌汁	鮭 味噌	しめじ,えのき,人参,グリーンピース 人参,きぬぎや 太ちやし,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 さつま芋,上白糖,マヨネーズ	濃口醤油,みりん,だし汁 塩 だし汁	牛乳 おやつ お茶 プリン	411 kcal 17.3 g 10.5 g	490 kcal 19.9 g 10.7 g
8	土	豚ネギチャーハン 小松菜のゴマ和え わかめスープ	豚肉	玉ねぎ,人参,白ねぎ,ねぎ 小松菜,人参 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米,ゴマ油 白ごま,上白糖	塩,コショウ,中華味,濃口醤油 濃口醤油 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳	421 kcal 15.9 g 12.2 g	461 kcal 16.5 g 9.6 g
10	月	ご飯 豚じゃが ひじきのサラダ 大根の味噌汁	豚肉	玉ねぎ,人参,コンニャク,きぬぎや ひじき,きゅうり,ホールコーン,人参 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	みりん,濃口醤油 酢,濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	469 kcal 17.1 g 13.9 g	532 kcal 18.8 g 13.2 g
11	火	ロールパン ミネストローネ カニカマサラダ キャンディチーズ	ウイニー カニカマ キャンディチーズ	しめじ,玉ねぎ,人参,トマト缶,グリーンピース キャベツ,人参	ロールパン じゃが芋,マカロニ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	中華味,ケチャップ 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ 牛乳 みかん・星だべよ	497 kcal 18.1 g 20.2 g	526 kcal 16.9 g 20.8 g
12	水	ご飯 タラの煮付け 白菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	タラ 豆腐,味噌	土しょうが 白菜,人参,きゅうり,細切り塩ふき昆布 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	みりん,濃口醤油,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	408 kcal 16.6 g 12 g	441 kcal 17.4 g 9.8 g
13	木	スープパグティ キャベツとコーンのサラダ 果物 (みかん)	ウイニー,牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ キャベツ,ホールコーン,人参 みかん	スバグティ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	クリームシチューの素,中華味,コショウ 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	462 kcal 13.8 g 10.9 g	468 kcal 13.8 g 9.3 g
14	金	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜の和え物 麩のすまし汁	厚揚げ,豚肉,味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖,片栗粉 上白糖 切り麩	酒,濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,濃口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・カミカミ昆布	465 kcal 19.1 g 16.7 g	510 kcal 20.7 g 15.9 g
15	土	中華汁そば 白菜の和えもの 果物 (フルーツ缶)	豚肉	太ちやし,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,人参,三豆 フルーツ缶	ラーメン 上白糖	中華味,酒,濃口醤油,塩,みりん 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	430 kcal 16 g 12.2 g	446 kcal 18.2 g 10.1 g
17	月	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 熱の味噌汁	牛肉,豆腐 花かつお 味噌	玉ねぎ,系コンニャク,人参,白菜 ブロッコリー,人参,ホールコーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 上白糖 切り麩	濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーツ	376 kcal 15.2 g 11.7 g	427 kcal 17.1 g 11.5 g
18	火	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 大根サラダ しめじのすまし汁	鶏肉,味噌	大根,きゅうり,ホールコーン,人参 しめじ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,マヨネーズ 上白糖,キャノーラ油	酒,濃口醤油 薄口醤油,酢 薄口醤油,濃口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 お菓子 牛乳 ふかし芋	482 kcal 19.3 g 17.6 g	519 kcal 21 g 17.5 g
19	水	ピビンパ風ごはん マカロニサラダ わかめスープ	牛肉	大根,ほうれん草,人参,ぜんまい 人参,きゅうり 玉ねぎ,干わかめ	精白米,上白糖,ゴマ油,白ごま マカロニ,マヨネーズ	濃口醤油 塩 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	487 kcal 16.6 g 18 g	557 kcal 17.8 g 18.3 g
20	木	ご飯 サワラの西京焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	サワラ,味噌 うすあげ	干切り大根,人参,きぬぎや ほうれん草,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,濃口醤油,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ちぢみ	493 kcal 21 g 15.1 g	502 kcal 22 g 13 g
21	金	ご飯 照り焼きチキン カリフラワーサラダ 貝だくさん味噌汁 ツナピラフ コンソメスープ 果物 (バナナ缶)	鶏肉 味噌 ツナ	冷カリフラワー,ホールコーン,人参 大根,玉ねぎ,冷ササガキ,人参,ねぎ 玉ねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ バナナ缶	精白米 キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん 濃口醤油,酢,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	459 kcal 18.8 g 18.4 g	525 kcal 21.8 g 20.5 g
22	土	振替休日						0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
24	月	☆クリスマス会 パン 鶏のからあげ クリスマスポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉,ウイニー	土しょうが,にんにく,ブロッコリー,人参 ピーマン,きゅうり,ホールコーン,人参 うらごしコーン,ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	ロールパン 片栗粉,キャノーラ油,上白糖 じゃが芋,マヨドレ	塩,濃口醤油 塩 クリームシチューの素,中華味	牛乳 おやつ オレンジジュース クリスマスケーキ	621 kcal 19.7 g 27.5 g	814 kcal 23 g 40.5 g
26	水	ご飯 マーボー豆腐 ミニ春巻き 白菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌 ミニ春巻き	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,片栗粉 キャノーラ油	ケチャップ,みりん 塩,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	558 kcal 18.8 g 19.9 g	632 kcal 20.4 g 20.7 g
27	木	ご飯 チャプチェ ほうれん草の和え物 じゃが芋スープ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ ほうれん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 春雨,キャノーラ油,上白糖 上白糖 じゃが芋	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツポンチ	446 kcal 15.2 g 14.2 g	485 kcal 15.6 g 13.3 g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★3〜5才には朝の牛乳・お菓子はありませぬ。

★油はなたね100%のものを使用しています。

★10時のお菓子に関しては数種類のビスケット,せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1〜2歳				3〜5歳				
	栄養素	131kcal	蛋白質	脂質	塩分	131kcal	蛋白質	脂質	塩分
栄養素	461kcal	17.1g	15.2g	1.6g	514kcal	18.7g	15.5g	2.0g	
平均栄養価	463kcal	19.2g	12.5g	1.6g	511kcal	21.5g	14.0g	1.7g	
目標栄養価									