

2023年

未満児

日	曜	午前基	昼食	3時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	
1日	月	飲み物 お菓子	ホイコーロー丼 胡麻味噌きんぴら わんたんスープ アプルゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚小間・ツナ缶 普通牛乳	お菓子・米・調合油 片栗粉・ごま油・上白糖 まよネ・たまご・白ごま アプルフレッシュ・マカロニ	たまねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・ごぼう・コーン さやいんげん・カットわかめ	飲み物・しょうゆ・酒 だし・鶏がらスープ 食塩・水	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 11.2 カルシウム(mg) 165 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1.2	
2日	火	飲み物 お菓子	にこにこごはん 鶏肉のガーリックパン粉焼き ブロッコリーとツナの炒め物 スープ(キャベツ・じゃが芋) ヨーグルトゼリー	マーマレードケーキ 牛乳	鶏むね・ツナ缶 豆乳ヨーグルト 普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米 マヨネーズ・パン粉 醤油・じゃがいも EWヨーグルトゼリー 片栗粉・上白糖 マーマレード	にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・たまねぎ キャベツ・ヨーグルト	飲み物・コンソメ 食塩・トマトケチャップ おろしにんにく パセリ・水 ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 247 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	
6日	土	飲み物 お菓子	ピラフ ミックスベジタブルソテー マカロニ入りスープ みかん缶	牛乳 グレープゼリー	豚ひき肉・普通牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・無塩バター マカロニ・上白糖	にんじん・たまねぎ コーン冷凍・グリビース冷凍 キャベツ・みかん缶【国産】 粉寒天・グレープジュース	飲み物・コンソメ・食塩 こしょう・水	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 12.3 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 157 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.1	
8日	月	飲み物 お菓子	カレーうどん ブロッコリーとささみのサラダ ピーチゼリー	牛乳 青のりおにぎり	豚小間・油揚げ・ささ身 普通牛乳	お菓子・干しうどん かたくり粉・マヨネーズ ピーチゼリー・米	にんじん・ほうれん草 ブロッコリー・コーン冷凍・青のり	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・カレー粉	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 182 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 2.5	
9日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 わかめの春雨サラダ(ツナ) みそ汁(鮭・ほうれん草) パイナップル缶	牛乳 レーズン蒸しパン	鶏もも・ツナ缶・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マーマレード 普通春雨・マヨネーズ 小町麩・上白糖	にんじん・カットわかめ コーン冷凍・ほうれん草 パインアップル缶詰 干しブドウ	飲み物・水 おろしにんにく・料理酒 しょうゆ・食塩・こしょう だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 166 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.3	
10日	水	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の松風焼き(卵なし) ほうれん草のツナサラダ みそ汁(大根・なめこ) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	木綿豆腐・豚ひき肉 スキムミルク・みそ・ツナ缶 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・パン粉 上白糖・白ごま・食パン 無塩バター	ねぎ・にんじん・ほうれん草 大根・なめこ・オレンジ	飲み物・水・食塩 穀物酢・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 241 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 1.3	
11日	木	飲み物 お菓子	野菜たっぷり豚丼 ごまドレッシングサラダ みそ汁(高野豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 野菜ポッキー	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま かたくり粉・すり白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな キャベツ・きゅうり・トマト カットわかめ・バナナ	飲み物・しょうが 料理酒・だし・みりん しょうゆ・穀物酢・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) 507 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 17 カルシウム(mg) 243 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.2	
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのグラタン チンゲン菜のソテー みそ汁(切干大根・にんじん) ヨーグルト	牛乳 味噌蒸しパン	めかじき・粉チーズ・ツナ缶 みそ・ヨーグルト 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・マヨネーズ パン粉・薄力粉・上白糖	たまねぎ・チンゲンサイ コーン冷凍・切干しいんげん にんじん	飲み物・食塩 カレー粉・パセリ 鶏ガラスープ顆粒 こしょう・だし ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16 カルシウム(mg) 286 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.5	
13日	土	飲み物 お菓子	厚揚げ丼 中華サラダ みそ汁(鮭・わかめ) バナナ	牛乳 ツナ菜めし	厚揚げ・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・ツナ缶 きな粉	お菓子・米・ごま油 上白糖・かたくり粉 白ごま・小町麩	にんじん・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ・バナナ こまつな	飲み物 おろしにんにく・しょうゆ 水・穀物酢・だし・みりん	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 271 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1.6	
15日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き 胡麻味噌きんぴら すまし汁(だいこん・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 スノーボール	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 白ごま・ごま油・調合油 上白糖	ごぼう・にんじん さやいんげん・大根・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・おろしにんにく 糸こんにゃく・だし 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) 485 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 178 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 0.7	
16日	火	飲み物 お菓子	ごはん じゃがいものカントリー煮 わかめとコーンのサラダ 中華スープ マスカットゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・じゃがいも 上白糖・マカロニ 調合油・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ カットわかめ・キャベツ コーン冷凍	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース・穀物酢 しょうゆ・食塩 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) 419 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 166 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.1	
17日	水	飲み物 お菓子	タコライス ミルクポフ(鶏肉) りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・粉チーズ・鶏もも 牛乳普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・調合油 じゃがいも・ネットケーキ ミックス	たまねぎ・レタス・トマト にんじん・りんご・干しぶどう	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉 食塩・こしょう・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 302 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.1	
18日	木	飲み物 お菓子	ごはん 納豆としらすのつぶら(卵なし) キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 カレー蒸しパン	糸引き納豆・しらす干し かつお削り節・みそ 普通牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・薄力粉 白ごま・調合油 じゃがいも・上白糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・バナナ	飲み物・しょうゆ ペーキングパウダー・水・食塩 だし・カレー粉	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 14 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 249 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.2	
19日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚のムニエル 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 豆腐ブラウニー	ます・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 絹ごし豆腐・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・無塩バター 上白糖・米粉	切干しいんげん・にんじん さやいんげん・かぼちゃ たまねぎ	飲み物・食塩・こしょう だし・みりん・しょうゆ ビュアココア ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 290 鉄(mg) 4.8 食塩相当量(g) 1.2	
20日	土	6日(土)と同じ								
22日	月	飲み物 お菓子	カレーうどん ブロッコリーとささみのサラダ ピーチゼリー	牛乳 青のりおにぎり	豚小間・油揚げ・ささ身 普通牛乳	お菓子・干しうどん かたくり粉・マヨネーズ ピーチゼリー・米	にんじん・大根・ブロッコリー コーン冷凍・青のり	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・カレー粉	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 173 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 2.5	
23日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 わかめの春雨サラダ(ツナ) スープ(キャベツ・にんじん) パイナップル缶	牛乳 レーズン蒸しパン	鶏もも・ツナ缶・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マーマレード 普通春雨・マヨネーズ 上白糖	にんじん・カットわかめ コーン冷凍・キャベツ パインアップル缶詰 干しブドウ	飲み物・水 おろしにんにく・料理酒 しょうゆ・食塩・こしょう コンソメ・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 14 カルシウム(mg) 160 鉄(mg) 0.8 食塩相当量(g) 1.3	
24日	水	10日(水)と同じ								
25日	木	11日(木)と同じ								
26日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのグラタン チンゲン菜のソテー みそ汁(切干大根・にんじん) ヨーグルト	乳酸飲料 味噌蒸しパン	めかじき・粉チーズ・ツナ缶 みそ・ヨーグルト シリアマスカット 調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・マヨネーズ パン粉・薄力粉・上白糖	たまねぎ・チンゲンサイ コーン冷凍・切干しいんげん にんじん	飲み物・食塩 カレー粉・パセリ 鶏ガラスープ顆粒 こしょう・だし ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 321 鉄(mg) 6.2 食塩相当量(g) 1.5	
27日	土	13日(土)と同じ								
29日	月	15日(月)と同じ								
30日	火	16日(火)と同じ								
31日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきのマヨサラダ 野菜スープ(キャベツ・小松菜) オレンジ	牛乳 肉味噌おにぎり	鶏もも・普通牛乳 豚ひき肉・みそ	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・コーン冷凍 米・ごま油	たまねぎ・トマト水煮・ひじき にんじん・きゅうり・コーン冷凍 キャベツ・こまつな・オレンジ ねぎ	飲み物・食塩・水 おろしにんにく・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ こしょう・みりん	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 196 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.8	

*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。