

2018年

幼児食

日	曜	午前おやつ	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)	エネルギー/たんぱく質	
									3歳以上児	3歳未満児
1	木	ウエハース牛乳	中華風あんかけうどん じゃがいもとピーマンの塩炒め 豆腐のスープ ヨーグルト	ひじきおにぎり牛乳	豚小間・なると 木綿豆腐 ヨーグルト 脱脂粉乳 鶏ひき肉 普通牛乳	干しうどん・調合油 ごま油・片栗粉 じゃがいも・上白糖 米	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・きくらげ 青ピーマン・長ネギ ぶなしめじ・りんご ひじき	おろししょうが・酒 水・中華あじ・食塩 だし こいくちしょうゆ	611kcal 21.4g	568kcal 20.5g
2	金	せんべい牛乳	カレーライス 白菜のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	フルーチェ ウエハース牛乳	豚小間・脱脂粉乳 ささ身・みそ 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・調合油 上白糖・ごま デザート・スビー ウエハース	たまねぎ・にんじん はくさい・レモン果汁 切干しいんご こまつな グレープフルーツ	水・カレーウ ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物群 おろししょうが・だし	543kcal 19.9g	514kcal 18.8g
5	月	ウエハース牛乳	焼肉丼 切干大根の煮びたし 味噌汁 バナナ	豆腐ドーナツ牛乳	豚小間・みそ 高野豆腐 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・押麦・調合油 上白糖・ごま 薄力粉	たまねぎ 切干しいんご にんじん・こまつな はくさい・バナナ	こいくちしょうゆ・酒 おろししょうが おろしにんにく だし ベーキングパウダ	571kcal 21.9g	537kcal 20.8g
6	火	せんべい牛乳	米飯 鮭のチーズパン粉焼き ミニトマト カレービーンズチャウダー グレープフルーツ	マシュマロバー牛乳	鮭・粉チーズ 大豆水煮・牛乳 普通牛乳	米・マヨドレ・パン粉 調合油・マシュマロ 無塩バター コーンフレーク	ミニトマト・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ グレープフルーツ 干しぶどう	パセリ粉・カレー粉 コンソメ・水・食塩	525kcal 22.5g	491kcal 21.0g
7	水	クリームサンド ビスケット牛乳	スパゲティ・ミートソース 小松菜とウインナーソー 野菜スープ ヨーグルト	ココアバナナケーキ牛乳	鶏ひき肉 粉チーズ インナー ヨーグルト 脱脂粉乳・豆乳 普通牛乳	サケティ・調合油 上白糖 ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・こまつな 黄ピーマン・コーン バナナ	おろしにんにく・酒 トマト缶詰・水 ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ・ミロ ベーキングパウダ	610kcal 21.4g	562kcal 20.2g
8	木	ウエハース牛乳	米飯 ポテトコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ	お麩かりんどう ココア	鶏ひき肉・みそ 高野豆腐・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも 調合油・薄力粉 パン粉・マヨドレ 小町麩・黒砂糖	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン レモン果汁・こまつな オレンジ	食塩・水 中濃ソース・だし ミロ	572kcal 18.0g	535kcal 17.5g
9	金	せんべい牛乳	米飯 具入り卵焼き 卵の花煮 味噌汁 バナナ	じゃがバター牛乳	鶏卵・鶏ひき肉 おからパウダー 油揚げ・みそ 普通牛乳	米・ごま油・上白糖 じゃがいも 無塩バター	にんじん・きくらげ ほうれんそう冷凍 たまねぎ・さやいんげん カットわかめ・バナナ	だし こいくちしょうゆ 食塩 みりん風調味料 パセリ粉	499kcal 19.0g	470kcal 18.2g
10	土	クリームサンド ビスケット牛乳	米飯 鶏とさつまいもの炒り煮 納豆和え 味噌汁 りんご	五平餅風牛乳	鶏もも 挽きわり納豆・みそ 普通牛乳	米・さつまいも 調合油・上白糖 ごま・小町麩	にんじん・キャベツ 刻み海苔・長ネギ りんご	だし・酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料	627kcal 23.2g	578kcal 21.6g
12	月	ウエハース牛乳	米飯 魚のごま焼き (ゆかり和え) ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	チーズコーンマフィン ココア	おじ・焼き竹輪 みそ粉チーズ 牛乳・普通牛乳	米・ごま・ごま油 上白糖・薄力粉 調合油	しょうが・はくさい ゆかり粉・ひじき にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・りんご コーン	こいくちしょうゆ・酒 食塩 みりん風調味料 だし ベーキングパウダ ミロ	602kcal 22.7g	563kcal 21.4g
13	火	せんべい牛乳	米飯 刻み昆布の佃煮風 豚小間からあげ 和風マカロニサラダ 味噌汁	フルーツ牛乳かん牛乳	豚小間 かつお削り節・みそ 脱脂粉乳 普通牛乳	米・上白糖・ごま 片栗粉・調合油 マカロニ・マヨドレ	刻み昆布・キャベツ にんじん・ミニトマト はくさい・ぶなしめじ 粉寒天・もも缶	だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ おろししょうが・だし 水	535kcal 19.3g	501kcal 18.5g
14	水	クリームサンド ビスケット牛乳	米飯 鶏の中華風煮 炒めビーフン わかめスープ オレンジ	マーブルスコーン牛乳	鶏もも・なると 木綿豆腐 普通牛乳 普通牛乳	米・上白糖・調合油 ビーフン ホットケーキミックス	はくさい・にんじん たまねぎ・こまつな きくらげ・青ピーマン こねぎ・カットわかめ オレンジ	中華あじ こいくちしょうゆ 食塩・酒・コンソメ 水・ミロ	496kcal 18.8g	473kcal 18.1g
15	木	ウエハース牛乳	～七五三お祝い～ お花ちらし 鶏の幽庵焼き風 野菜の煮物 おかか和え 花麩のすまし汁 みかん	紅白まんじゅう牛乳	油揚げ・鶏もも かつお削り節 こしあん・普通牛乳	米・上白糖・小町麩 米粉・イチゴジャム	にんじん・ごぼ れんこん・きゅうり・コーン レモン果汁・大根 こまつな・えのきたけ 糸みつば・みかん	穀物群・食塩・酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし ベーキングパウダ 水	468kcal 20.5g	454kcal 19.6g
16	金	せんべい牛乳	オムライス風どんぶり 大根とツナのサラダ ミルクスープ バナナ	人参ジャムサンド牛乳	豚小間・鶏卵 普通牛乳・ツナ缶 牛乳・脱脂粉乳 普通牛乳	米・押麦・上白糖 マヨドレ・じゃがいも 食パン	たまねぎ・大根・キャベツ レモン果汁・にんじん グリーンピース・バナナ	食塩・ケチャップ パセリ粉・水 コンソメ りんごジュース	567kcal 22.3g	527kcal 21.0g
17	土	クリームサンド ビスケット牛乳	米飯 高野の肉豆腐 和風サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	ふかしいも牛乳	豚小間・高野豆腐 みそ・普通牛乳	米・普通春雨 上白糖・ごま油 ごま・さつまいも	たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん かぶ・根・かぶ菜 グレープフルーツ	おろししょうが こいくちしょうゆ・酒 だし・穀物群・食塩	528kcal 20.1g	495kcal 19.0g
20	火	せんべい牛乳	～お誕生会～ チキンライス 鮭とじゃが芋のグラタン風 グリーンサラダ スープ 果物	芋ブラン牛乳	豚小間・鶏卵 粉チーズ ホイップクリーム 普通牛乳 普通牛乳	米・調合油 じゃがいも・薄力粉 無塩バター・パン粉 上白糖・ごま油 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ 黄ピーマン・ぶなしめじ りんご・オレンジ	食塩・ケチャップ パセリ粉・コンソメ こいくちしょうゆ 穀物群・水	570kcal 21.6g	530kcal 20.4g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。
※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

★今月の平均給与栄養量★3歳以上児									
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
562 kcal	20.8 g	15.4 g	273 mg	2.6 mg	206 μg	0.43 mg	0.43 mg	23 mg	1.9 g

★今月の平均給与栄養量★3歳未満児									
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
526 kcal	19.8 g	16.1 g	393 mg	2.6 mg	195 μg	0.39 mg	0.47 mg	19 mg	1.7 g

体をためて健康な子供

毎日の食生活の中で、栄養素をしっかりととることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが健康の予防になります。

- 身体をためるためにメニュー・献・おでん、うどん、焼酎、おひや、スープ、アイス、シュークリームなど
- 身体をためるためにヨーグルト・ヨーグルト・ヨーグルト・ヨーグルト
- 身体をためるためにバナナ・リンゴ・オレンジ・グレープフルーツ