

2020年

日	曜	午前	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	
									以上児	未満児
1	水	せんべい 牛乳	米飯 鶏と大豆の中華風 小松菜と炒り卵の塩炒め 中華スープ バナナ	かぼちゃスコーン 牛乳	普通牛乳・鶏むね 大豆水煮・鶏卵	せんべい・米 かたくり粉・調合油 上白糖・白ごま ごま油・薄力粉 バター	こまつな・たまねぎ にんじん・バナナ かぼちゃ	しょうゆ・しょうが 料理酒・みりん風 食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 23.6 鉄(mg) 2.7 カルシウム(mg) 257	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 21.2 鉄(mg) 2.6 カルシウム(mg) 269
2	木	ウエハース 牛乳	米飯 鮭の照り焼き ひじき納豆 味噌汁 りんご	お豆腐ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・鮭 挽きわり納豆・みそ 油揚げ・スキムミルク 絹ごし豆腐	ウエハース・米 上白糖・じゃがいも ホットケーキミックス 調合油 ブルーベリージャム	ひじき・にんじん こまつな・りんご	料理酒・しょうゆ みりん風・だし	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 26.4 鉄(mg) 2.8 カルシウム(mg) 249	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 23.4 鉄(mg) 3.3 カルシウム(mg) 363
3	金	ビスケット 牛乳	チキンとなすのトマトソースパゲティ キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏むね ツナ缶・調製豆乳	ビスケット・スパゲティ 調合油・上白糖・米	たまねぎ・なす グリピース冷凍・キャベツ カットわかめ・にんじん グレープフルーツ	おろしにんにく 料理酒	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 25.8 鉄(mg) 4.2 カルシウム(mg) 213	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 22.7 鉄(mg) 3.4 カルシウム(mg) 237
4	土	せんべい 牛乳	米飯 鶏マヨ照り焼き トマト 小松菜のサラダ 味噌汁 バナナ	オレンジ寒天 牛乳	普通牛乳・鶏むね みそ・油揚げ	せんべい・米 ごま油・上白糖 白ごま	トマト・こまつな にんじん・たまねぎ バナナ・粉寒天 オレンジジュース	しょうゆ・みりん風 料理酒・マヨドレ 穀物酢・だし・水	エネルギー(kcal) 434 たんぱく質(g) 20.8 鉄(mg) 1.5 カルシウム(mg) 212	エネルギー(kcal) 400 たんぱく質(g) 19 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 235
6	月	ウエハース 牛乳	米飯 豚肉の卵とじ ひじきと野菜の和え物 味噌汁 オレンジ	コアメロンハンカチ 牛乳	普通牛乳・豚小間 鶏卵・大豆水煮 みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳	ウエハース・米 上白糖 ホットケーキミックス バター・調合油	たまねぎ・グリピース冷凍 ひじき・にんじん キャベツ・オレンジ	だし・みりん風 しょうゆ・穀物酢 ミロ	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 25.6 鉄(mg) 3.6 カルシウム(mg) 280	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 22.8 鉄(mg) 3.9 カルシウム(mg) 386
7	火	ビスケット 牛乳	コーンごはん 短冊サラダ チキンソテー そうめんすまし スイカ	キラキラカラメル 牛乳	普通牛乳 無添加ロースハム 鶏もも・普通牛乳	ビスケット・米 上白糖・ごま油 業務用そうめん 星の巻・バター	コーン冷凍・えだまめ にんじん・だいこん さやいんげん カットわかめ・オクラ 小玉スイカ	食塩・だし・しょうゆ 穀物酢・食塩 料理酒	エネルギー(kcal) 467 たんぱく質(g) 21.2 鉄(mg) 1.1 カルシウム(mg) 166	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 18.9 鉄(mg) 0.8 カルシウム(mg) 202
8	水	せんべい 牛乳	冷やし中華 豚とじゃが芋の炒め物 中華スープ バナナ	ビビンバ風おにぎり 牛乳	普通牛乳 無添加ロースハム 豚小間・鶏むね肉	せんべい 中華めん・上白糖 ごま油・白ごま じゃがいも・調合油 かたくり粉・米	きゅうり・コーン冷凍 トマト・こまつな たまねぎ・にんじん バナナ・太ねぎ	だし・食塩・しょうゆ 穀物酢・中華味 料理酒・みりん風 水・しょうが	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 23.3 鉄(mg) 1.8 カルシウム(mg) 227	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 21.2 鉄(mg) 1.9 カルシウム(mg) 249
9	木	ウエハース 牛乳	米飯 魚のみそ煮 炒り豆腐(卵無) とうがんと入りすまし汁 りんご	野菜たっぷりお好み焼き風 牛乳	普通牛乳・さくら みそ・木綿豆腐 鶏むね肉・豚小間 かつお削り節	ウエハース・米 上白糖・調合油 薄力粉	にんじん・こまつな とうがんとカットわかめ りんご・キャベツ	しょうが・だし 料理酒・食塩 しょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 24.6 鉄(mg) 1.8 カルシウム(mg) 214	エネルギー(kcal) 478 たんぱく質(g) 21.8 鉄(mg) 2.4 カルシウム(mg) 335
10	金	ビスケット 牛乳	米飯 メンチカツ こまつなとしらすの煮びたし 味噌汁 ヨーグルト	パンキンプリン 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉 しらす干し・みそ 絹ごし豆腐 ヨーグルト・スキムミルク 牛乳・鶏卵	ビスケット・米 薄力粉・パン粉 調合油・上白糖 いちごジャム	キャベツ・たまねぎ こまつな・にんじん だいこん・かぼちゃ 料理酒	食塩・水・中濃ソース だし・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 25.4 鉄(mg) 2.4 カルシウム(mg) 360	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 22.4 鉄(mg) 1.8 カルシウム(mg) 353
11	土	せんべい 牛乳	チャーハン 鶏と野菜の煮物 すまし汁 グレープゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉・鶏もも 高野豆腐 調製豆乳	せんべい・米・押麦 ごま油・白ごま じゃがいも・上白糖 グレープゼリー 薄力粉・黒砂糖 調合油	たまねぎ・こまつな にんじん・カットわかめ	中華味・しょうゆ だし・料理酒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 22.4 鉄(mg) 2.3 カルシウム(mg) 240	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 20.2 鉄(mg) 2.1 カルシウム(mg) 256
13	月	ウエハース 牛乳	大豆入りドライカレー ささみとマカロニの和え物 コンソメスープ ヨーグルト	やわらかくずもち風 イチゴソース 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉 大豆水煮・スキムミルク ささ身・ヨーグルト 調製豆乳	ウエハース・米 押麦・調合油 マカロニ・じゃがいも 上白糖 ブルーベリージャム かたくり粉・いちごジャム	たまねぎ・コーン冷凍 こまつな・にんじん	おろしにんにく しょうが・水・カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ・食塩 しょうゆ・コンソメ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 24.3 鉄(mg) 3 カルシウム(mg) 282	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 22 鉄(mg) 3.2 カルシウム(mg) 387
14	火	ビスケット 牛乳	米飯 松風焼き(卵無) キャベツの塩昆布和え すまし汁 オレンジ	じゃがいもおやき ココア牛乳	普通牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐・みそ しらす干し	ビスケット・米 かたくり粉・白ごま 上白糖・調合油 じゃがいも・ごま油	細ねぎ・にんじん キャベツ・塩昆布 カットわかめ・だいこん オレンジ・こまつな	みりん風・しょうゆ だし・食塩・水・ミロ	エネルギー(kcal) 530 たんぱく質(g) 20.7 鉄(mg) 3.9 カルシウム(mg) 393	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 18.6 鉄(mg) 3.1 カルシウム(mg) 381
29	水	せんべい 牛乳	食パン 鶏と野菜のチーズ焼き 卵と野菜のサラダ コンソメスープ バナナ	カレーそぼろご飯 牛乳	普通牛乳・鶏むね とろけるライスチーズ 鶏卵・鶏ひき肉	せんべい・食パン じゃがいも・調合油 米・押麦・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・にんじん こまつな・バナナ	食塩・コンソメ・パセリ マヨドレ・水 しょうが・しょうゆ 料理酒・カレー粉	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 28.5 鉄(mg) 1.7 カルシウム(mg) 235	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 25.1 鉄(mg) 1.8 カルシウム(mg) 255
21	火	ビスケット 牛乳	カレーピラフ 魚の変わりフライ 茹でとうもろこし 夏野菜のスープ 梨	～誕生会～ ピーチケーキ 牛乳	普通牛乳・たら 普通牛乳 ホットクリーム ヨーグルト	ビスケット・米 調合油・上白糖 薄力粉・コンソメ バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・とうもろこし トマト・えだまめ・梨 もも缶	しょうが・しょうゆ 料理酒・カレー粉 食塩・水・食塩 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 20.8 鉄(mg) 1.3 カルシウム(mg) 213	エネルギー(kcal) 544 たんぱく質(g) 18.7 鉄(mg) 1.1 カルシウム(mg) 238

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

★今月の平均給与栄養量★ 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
561 kcal	23.9 g	15.7 g	258 mg	2.6 mg	211 µgRAE	0.36 mg	0.40 mg	23 mg

★今月の平均給与栄養量★ 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
508 kcal	21.3 g	15.5 g	304 mg	2.5 mg	191 µgRAE	0.37 mg	0.47 mg	20 mg