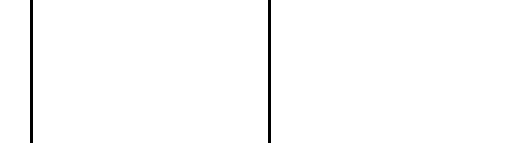


| 日付       |   | 午前<br>おやつ   | 昼 食                                                        | 午後おやつ                                | 材 料 名                                                          |                                                           |                                                                          |                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 夕 食                                                                                   | 材 料 名                                                                                 |                                                                                          |                                                                                       |                                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                  |
|----------|---|-------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |   |             |                                                            |                                      | 熱と力になるもの                                                       | 血や肉や骨に<br>なるもの                                            | 体の調子を<br>整えるもの                                                           | 調味料                                         |                                                      |                                                                                       | 熱と力になるもの                                                                              | 血や肉や骨に<br>なるもの                                                                           | 体の調子を<br>整えるもの                                                                        | 調味料                                                                                 |                                                     |
| 1<br>15  | 水 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(じゃが芋・法蓮草)<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>デザート  | ドリンクヨーグルト<br>りんご蒸しパン                 | 米、ホットケーキ<br>粉、じゃがいも、<br>七分つき米、三温<br>糖、砂糖、押麦、<br>なたね油、          | 牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ、鶏もも肉、<br>牛乳、米みそ、調<br>製豆乳                  | ブロッコリー、り<br>んご、にんじん、<br>ほうれんそう、<br>しょうが、デザー<br>ト                         | 煮干だし、本みり<br>ん、しょうゆ                          | 578.1(477.1)<br>23.6(21.4)<br>13.8(11.4)<br>2.0(1.6) | ごはん<br>肉団子のトマトソース煮<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>デザート                                              | 米、七分つき米、油、<br>片栗粉、押麦、三温糖                                                              | とろけるチーズ、肉団<br>子                                                                          | かぼちゃ、ホールトマ<br>ト缶詰、たまねぎ、ト<br>マトピューレ、いんげ<br>ん、デザート                                      | コンソメ、食塩、こ<br>しょう、おろしにん<br>く                                                         | 412.9(288.7)<br>11.4(8.0)<br>14.2(9.9)<br>1.6(1.1)  |
| 2<br>16  | 木 | 豆乳<br>ヨーグルト | しょうがうどん<br>オレンジゼリー                                         | 牛乳<br>粉チーズケーキ                        | ゆであどん、ホッ<br>トケーキ粉、オレ<br>ンジゼリーの素、<br>マーガリン、砂<br>糖、片栗粉           | 牛乳、豚肉(ば<br>ら)、卵、油揚げ、<br>粉チーズ、調製豆<br>乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙﾄ            | キャベツ、にんじ<br>ん、こまつな                                                       | 酒、しょうゆ、コ<br>ンソメ、オイス<br>ターソース、おろ<br>ししょうが、食塩 | 634.0(535.6)<br>18.7(17.8)<br>28.6(22.1)<br>2.5(1.9) | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>いんげんのごまマヨネーズあえ<br>デザート                                              | 米、七分つき米、エッ<br>グフリー、油、片栗<br>粉、押麦                                                       | 豚ひき肉、木綿豆腐、<br>すりごま                                                                       | いんげん、もやし、に<br>んじん、ねぎ、しそ、<br>デザート                                                      | しゃぶしゃぶのたれ合<br>わせボン酢、しょう<br>ゆ、食塩                                                     | 367.7(257.4)<br>12.5(8.8)<br>13.8(9.6)<br>0.4(0.3)  |
| 3<br>17  | 金 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(わかめ・玉ねぎ)<br>鮭の塩焼き<br>法蓮草ともやしの海苔酢和え<br>デザート      | 牛乳<br>動物ビスケット<br>クリームサンド<br>ラムネ      | 米、クリームサン<br>ド、七分つき米、<br>動物ビスケット、<br>押麦、ラムネ                     | 豆乳、さけ、調製<br>豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ                               | ほうれんそう、も<br>やし、にんじん、<br>焼きのり、デザー<br>ト                                    | しょうゆ、酢、食<br>塩                               | 547.4(458.3)<br>23.7(22.5)<br>14.4(12.3)<br>1.2(1.0) | ごはん<br>じゃが芋のころ煮<br>春雨サラダ<br>デザート                                                      | じゃがいも、米、七分<br>つき米、砂糖、はるさ<br>め、押麦、なたね油、<br>ごま油                                         | 鶏もも肉、ハム                                                                                  | にんじん、きゅうり、<br>ピーマン、デザート                                                               | かつおだし、しょう<br>ゆ、みりん、酢                                                                | 337.7(236.4)<br>9.5(6.7)<br>5.6(3.9)<br>1.1(0.7)    |
| 4<br>18  | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト | 豚肉の味噌丼<br>デザート                                             | 牛乳<br>甘辛せんべい<br>ビスコ<br>いりこ           | 米、甘辛せんべ<br>い、ビスコ、砂<br>糖、油、◎砂糖                                  | 牛乳、豚肉(ば<br>ら)、米みそ、調製<br>豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ、いりこ               | たまねぎ、キャベ<br>ツ、にんじん、デ<br>ザート                                              | しょうゆ、酒、食<br>塩                               | 574.0(462.0)<br>14.7(14.9)<br>23.4(18.1)<br>1.3(1.0) |    |    |       |    |  |                                                     |
| 6<br>20  | 月 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(麩、みつば)<br>魚の香草マヨ焼き<br>小松菜のおかかあえ<br>デザート         | コーンフレーク                              | 米、コーンフレーク、<br>七分つき米、<br>エッグフリー、<br>油、押麦、焼ふ、<br>砂糖              | 牛乳、たら、米み<br>そ、かつお節、調<br>製豆乳、ｽﾏﾖｰ<br>ｸﾞﾙﾄ                  | こまつな、たまね<br>ぎ、もやし、にん<br>じん、みつば、デ<br>ザート                                  | 煮干だし、しょう<br>ゆ、パセリ粉                          | 522.2(433.7)<br>21.1(20.0)<br>15.9(12.6)<br>2.0(1.6) | 和風あんかけラーメン<br>ヨーグルトあえ                                                                 | ゆで中華めん、片栗<br>粉、砂糖、油                                                                   | ｽﾏﾖｰｸﾞﾙﾄ、豚小<br>間肉                                                                        | にんじん、みかん缶、<br>バナナ、たまねぎ、ね<br>ぎ                                                         | かつおだし、しょう<br>ゆ、みりん、食塩                                                               | 354.3(248.0)<br>14.7(10.3)<br>7.6(5.3)<br>2.1(1.4)  |
| 7<br>21  | 火 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(なめこ、法蓮草)<br>焼き豆腐の五目炒め<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>デザート | ドリンクヨーグルト<br>チヂミ                     | 米、上新粉、七分<br>つき米、エッグフ<br>リー、砂糖、押<br>麦、ごま油、三温<br>糖、片栗粉、ごま<br>油   | 牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ、焼き豆腐、<br>豚ひき肉、ハム、<br>米みそ、調製豆乳             | キャベツ、ブロッ<br>コリー、にんじ<br>ん、にら、なめ<br>こ、ほうれんそ<br>う、ピーマン、<br>コーン缶、デザー<br>ト    | 煮干だし、洋風だ<br>し、しょうゆ、<br>しょうゆ、食塩、<br>食塩       | 529.5(443.1)<br>20.7(19.4)<br>15.2(12.4)<br>2.5(1.9) | ごはん<br>里芋のそぼろ煮<br>しらたきのゴマ風味サラダ<br>デザート                                                | 米、さといも、しらた<br>ぎ、七分つき米、押<br>麦、砂糖、ごま油、<br>油、片栗粉                                         | 鶏ひき肉、うすら卵水<br>煮、ごま                                                                       | たまねぎ、にんじん、<br>きゅうり、デザート                                                               | かつお・昆布だし、<br>しょうゆ、みりん                                                               | 360.0(244.7)<br>12.0(8.0)<br>9.5(6.1)<br>1.0(0.7)   |
| 8<br>22  | 水 | 豆乳<br>ヨーグルト | バターロール<br>大豆のカレースープ<br>一口ハッシュドポテト<br>デザート                  | ドリンクヨーグルト<br>わかめおにぎり                 | フレンチフライポ<br>テト、米、七分つ<br>き米、片栗粉、砂<br>糖、押麦、バター<br>ロール、なたね油       | 牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ、だいず水煮<br>缶詰、ウイン<br>ナー、調製豆乳、               | たまねぎ、キャベ<br>ツ、にんじん、デ<br>ザート                                              | カレーウ、酒、<br>コンソメ、食塩、<br>パセリ粉                 | 581.6(476.6)<br>17.5(17.0)<br>15.1(12.3)<br>2.6(2.0) | ごはん<br>大根と豚肉の煮物<br>キャベツとツナのぐたっと蒸し<br>デザート                                             | 米、七分つき米、砂<br>糖、押麦                                                                     | 豚肉(肩ロース)、ツナ<br>油漬缶                                                                       | キャベツ、だいこん、<br>にんじん、ごぼう、さ<br>やえんどう、干しい<br>たけ、デザート                                      | かつお・昆布だし、<br>しょうゆ、酒、本みり<br>ん、みりん、おろし<br>しょうが                                        | 322.5(225.7)<br>10.3(7.2)<br>7.0(4.9)<br>0.9(0.6)   |
| 9<br>23  | 木 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(ねぎ、もやし)<br>凍り豆腐とひき肉の煮物<br>フレンチサラダ<br>デザート       | 牛乳<br>桜色ゼリー                          | 米、ストロベリー<br>ゼリーの素、七分<br>つき米、砂糖、<br>油、片栗粉、押<br>麦、               | 牛乳、鶏ひき肉、<br>ｽﾏﾖｰｸﾞﾙﾄ、<br>凍り豆腐、米み<br>そ、調製豆乳                | キャベツ、にんじ<br>ん、もやし、ね<br>ぎ、コーン缶、干<br>しいたけ、デ<br>ザート                         | 煮干だし、かつお<br>だし、しょうゆ、<br>酢、みりん、食塩            | 534.4(447.9)<br>19.7(18.6)<br>14.7(12.3)<br>2.1(1.6) | ごはん<br>鶏の梅しそ照り焼き<br>ごぼうの和え物<br>デザート                                                   | 米、七分つき米、油、<br>押麦、砂糖                                                                   | 鶏もも肉、すりごま                                                                                | ごぼう、えだまめ、に<br>んじん、うめびしお、<br>しそ、デザート                                                   | かつおだし、しょう<br>ゆ、みりん、酒                                                                | 341.0(238.7)<br>15.3(10.7)<br>8.0(5.6)<br>0.6(0.4)  |
| 10<br>24 | 金 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>クリームシチュー<br>スープ(コーン、キャベツ)<br>デザート                   | 牛乳<br>ソフトせんべい<br>焼き芋クッキー<br>チーズクラッカー | 米、七分つき米、<br>押麦、油、砂糖、<br>ソフトせんべい、<br>焼き芋クッキー、<br>チーズクラッカー       | 牛乳、、鶏もも<br>肉、調製豆乳、ｽﾏ<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ                            | かぼちゃ、たまね<br>ぎ、にんじん、<br>キャベツ、いんげ<br>ん、コーン缶、デ<br>ザート                       | シチューミックス<br>クリーム、コンソ<br>メ、食塩                | 607.4(516.7)<br>18.1(17.7)<br>18.2(15.9)<br>2.1(1.7) | ごはん<br>魚のバター醤油焼き<br>なばなの酢みそ和え<br>デザート                                                 | 米、さつまいも、七分<br>つき米、マーガリン、<br>パン粉、砂糖、押麦、<br>米粉                                          | かれい、白みそ                                                                                  | なばな、デザート                                                                              | 酢、しょうゆ、食塩                                                                           | 332.2(237.3)<br>15.3(11.7)<br>5.1(3.6)<br>0.7(0.5)  |
| 11<br>25 | 土 | 豆乳<br>ヨーグルト | ミートソーススパゲティー<br>デザート                                       | 牛乳<br>甘辛せんべい<br>芋けんぴ<br>動物ビスケット      | スパゲティー、甘<br>辛せんべい、油、<br>芋けんぴ、動物ビ<br>スケット、小麦<br>粉、砂糖            | 牛乳、豚ひき肉、<br>調製豆乳、ｽﾏ<br>ヨーグルト                              | たまねぎ、ホール<br>トマト缶詰、にん<br>じん、トマト<br>ピューレ、デザー<br>ト                          | ケチャップ、ウス<br>ターソース                           | 604.4(483.2)<br>20.2(18.8)<br>19.6(15.4)<br>2.5(1.9) |  |  |     |  |                                                                                     |                                                     |
| 13<br>27 | 月 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>マーボー豆腐<br>スープ(エノキ、小松菜)<br>デザート                      | 牛乳<br>ジャムサンド                         | 米、七分つき米、<br>片栗粉、砂糖、押<br>麦、食パン、ごま<br>油                          | 牛乳、木綿豆腐、<br>豚ひき肉、米み<br>そ、調製豆乳、ｽﾏ<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ                | たまねぎ、にんじ<br>ん、えのきたけ、<br>こまつな、ジャ<br>ム、干しいた<br>け、デザート                      | しょうゆ、酒、コ<br>ンソメ、食塩、お<br>ろししょうが、お<br>ろしにんにく  | 569.9(472.3)<br>21.8(20.0)<br>15.7(12.9)<br>2.4(1.8) | ごはん<br>豚肉のケチャップ焼き<br>マカロニサラダ<br>デザート                                                  | 米、七分つき米、マカ<br>ロニ、エッグフリー、<br>押麦                                                        | 豚肉(肩ロース)                                                                                 | たまねぎ、きゅうり、<br>にんじん、デザート                                                               | しょうゆ、ケチャッ<br>プ、食塩                                                                   | 375.5(262.9)<br>11.9(8.4)<br>11.8(8.2)<br>0.7(0.5)  |
| 14<br>28 | 火 | 豆乳<br>ヨーグルト | ごはん<br>みそ汁(キャベツ、油揚げ)<br>肉じゃが<br>わかめとえのきのさっぱり和え<br>デザート     | ドリンクヨーグルト<br>焼きそば                    | 米、じゃがいも、<br>焼きそばめん、七<br>分つき米、しらた<br>ぎ、三温糖、砂糖、<br>ごま油、押麦        | 牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ、豚肉(ば<br>ら)、豚肉(肩)、米<br>みそかつお節、油<br>揚げ、調製豆乳 | えのきたけ、にんじ<br>ん、たまねぎ、キャ<br>ベツ、キャベツ、<br>コーン缶、もやし、<br>生わかめ、グリーン<br>ピース、デザート | 煮干だし、しょう<br>ゆ、ウスターソー<br>ス、みりん、食塩            | 631.9(514.8)<br>24.4(22.0)<br>18.2(14.5)<br>3.0(2.3) | ごはん<br>魚のムニエル<br>チンゲンサイの磯和え<br>デザート                                                   | 米、七分つき米、小麦<br>粉、押麦、バター、油                                                              | たら  | チンゲンサイ、にんじ<br>ん、焼きのり、デザー<br>ト                                                         | しょうゆ、食塩                                                                             | 269.5(188.7)<br>11.2(7.9)<br>3.4(2.4)<br>0.7(0.5)   |
| 30       | 木 | 豆乳<br>ヨーグルト | 鶏ひき肉あんかけ丼<br>みそ汁(麩、きょうな)<br>デザート                           | 牛乳<br>英字ビスケット<br>ラムネ<br>ソフトせんべい      | 米、七分つき米、<br>英字ビスケット、<br>ソフトせんべい、<br>片栗粉、油、押<br>麦、ラムネ、砂<br>糖、焼ふ | 牛乳、鶏ひき肉、<br>米みそ、調製豆<br>乳、ｽﾏﾖｰｸﾞﾙ<br>ﾄ                     | キャベツ、にんじ<br>ん、たまねぎ、た<br>けのこ、きょう<br>な、干しいた<br>け、デザート                      | 煮干だし、かつお<br>だし、みりん、<br>しょうゆ、食塩、<br>おろししょうが  | 532.1(441.8)<br>19.2(18.2)<br>14.8(12.4)<br>2.3(1.8) | バターロール<br>ボークビーンズ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>デザート                                            | じゃがいも、マヨネー<br>ズ、油、バターロー<br>ル、砂糖                                                       | 豚肉(ばら)、だいず水<br>煮缶詰、ツナ油漬缶                                                                 | ブロッコリー、たまね<br>ぎ、にんじん、コーン<br>缶、パセリ、レモン果<br>汁、デザート                                      | ケチャップ、中濃ソー<br>ス、コンソメ、食塩、<br>こしょう                                                    | 410.5(282.0)<br>13.5(9.3)<br>19.8(13.8)<br>1.1(0.8) |