

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		延長児のおやつ
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1火	14月	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	I1kcal*:506kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	I1kcal*:574kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g	かりんとう
2水		パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 パター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり スイートコーン	I1kcal*:492kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	I1kcal*:555kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g	あられ
3木	17木	パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	I1kcal*:466kcal たんぱく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	I1kcal*:525kcal たんぱく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g	せんべい
4金	18金	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	I1kcal*:469kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	I1kcal*:529kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g	カステラ
5土	進級説明会								
7月	21月	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I1kcal*:482kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I1kcal*:539kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g	ウエハース
8火	22火	パン 鶏のから揚げ トマト アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I1kcal*:448kcal たんぱく質:20.5g 脂質:23.3g 食塩相当量:1.7g	I1kcal*:485kcal たんぱく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g	おかき
9水	23水	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 パター	しょうが 切干大根 にんじん ねぎ さいいんげん 玉ねぎ	I1kcal*:485kcal たんぱく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	I1kcal*:547kcal たんぱく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g	クッキー
10木	28月	ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 かりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	I1kcal*:445kcal たんぱく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	I1kcal*:494kcal たんぱく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g	カップケーキ
11金		ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめごと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	I1kcal*:419kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	I1kcal*:463kcal たんぱく質:22.9g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g	ウエハース
12土	26土	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース パター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリ ねぎ ピーマン えのきたけ	I1kcal*:381kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I1kcal*:523kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g	クラッカー
15火	30水	ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 さとうめい 片栗粉 ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	I1kcal*:496kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I1kcal*:561kcal たんぱく質:23.5g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.9g	丸ボーロ
16水	24木	ごはん 魚のたつた揚げ トマト 胡瓜のみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	I1kcal*:451kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I1kcal*:504kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g	ビスケット
19土		親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	I1kcal*:422kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I1kcal*:589kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g	サブレ
25金	誕生会	たけのこごはん 豚ヒレのたつた揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さいいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	I1kcal*:449kcal たんぱく質:23.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g	I1kcal*:475kcal たんぱく質:25g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.2g	ドーナツ

月平均栄養価	年齢	区分	I1kcal* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
								未満児	基準量	470	15~23	
	平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0	

エネルギーに延長のおやつは含まれていません。

