

日	未満児	全 児	未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力のもとになるもの	
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	1	2	3	4	5	6
1 火	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 柿 クラッカー	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン・柿	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クラッカー	油 バター サラダ油
2 水	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ポーク	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ポーク	サラダ油
4 金	パン	れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉・鮭缶 味噌・豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
5 土	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
7 月	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
8 火	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 酢・醤油・砂糖 上新粉・ビスケット	油
9 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *チーズラスク	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 粉チーズ	人参 パセリ	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 食パン	油 サラダ油 マヨネーズ
10 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
11 金	★	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 *あおのりとじゃこの おにぎり	ベーコン しらす干し	牛乳 粉チーズ 青のり	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ スープの素・米・砂糖 ウスターソース・醤油	サラダ油 バター ごま油
12 土	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	牛肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱 グリルピーズ・ミカン缶 白桃缶・バナナ	米・じゃがいも・カレールウ スープの素 クラッカー	サラダ油
14 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	油 バター サラダ油
15 火		森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま
16 水	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 りんご	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱 りんご	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油
17 木	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油
18 金	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *みるくりこ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スキムミルク・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油 サラダ油
19 土	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
21 月	パン	れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉・鮭缶 味噌・豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
22 火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ポーク	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ポーク	サラダ油
24 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
25 金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 酢・醤油・砂糖 上新粉・ビスケット	油
26 土	★	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ スープの素・サブレ ウスターソース	サラダ油 バター
28 月	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
29 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
30 水	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛肉 豆乳	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・りんご グリルピーズ・ミカン缶 白桃缶・バナナ・レーズン	米・じゃがいも・カレールウ 砂糖・スープの素 ベーキングパウダー・米粉	サラダ油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 407	18.3	17	307	1.9	1.6	392	0.33	0.46	25
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 502	19.8	17.8	340	1.7	1.5	349	0.32	0.49	21

※平均栄養価は行事食を除く

🍁🍂🍃 子どもの成長を祝う七五三 🍁🍂🍃

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も成長が健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

