

日	未満児	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
		主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
						1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖 醤油・あられ	サラダ油	
2 金	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢 砂糖・せんべい	ごま油 サラダ油	
5 月	★	親子うどん みかん	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	鶏肉 かまぼこ 卵・油揚げ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 みかん	乾めん・砂糖 醤油・酒 米	サラダ油	
6 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 サブレ	油・すりごま マヨネーズ ごま油	
7 水	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖 醤油 おかき	サラダ油	
8 木	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん 春雨・食パン 砂糖・いちごジャム	サラダ油	
9 金	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油	
10 土	★	チャンポン バナナ	牛乳	牛乳 丸ポーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・バナナ	中華めん・酒 醤油・丸ポーロ スープの素	ごま油 サラダ油	
12 月	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ショウユ) えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *きなこ蒸しパン	鶏レバー 味噌 卵・黄粉	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ ホットケーキミックス	ピーナッツ サラダ油	
13 火	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース おかき	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも 醤油・砂糖 ウエハース・おかき	サラダ油	
14 水	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	
15 木	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢 砂糖・せんべい	ごま油 サラダ油	
16 金	パン	れんこん揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳	牛乳 *かぼちゃの ぺたぺた焼き	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳	人参・南瓜 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン 片栗粉・砂糖 醤油・スープの素	サラダ油	
17 土	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖 醤油・あられ	サラダ油	
19 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *ほうれん草の カップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイズ	ブロッコリー 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキ マヨネーズ	油・すりごま ごま油 マヨネーズ	
20 火	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも スープの素・カレールウ 砂糖・酢・クラッカー	サラダ油	
21 水	パン	コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・じゃがいも・ゼリー 小麦粉・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素	サラダ油	
22 木	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖 醤油・マカロニ	サラダ油	
23 金		チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ コンスープ・みかん	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・カステラ	サラダ油 バター	
24 土	★	チャンポン バナナ	牛乳	牛乳 丸ポーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・バナナ	中華めん 醤油・丸ポーロ スープの素・酒	ごま油 サラダ油	
26 月	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *焼き芋	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん 春雨・砂糖 さつまいも	サラダ油	
27 火	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	
28 水	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳 ウエハース おかき	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・砂糖 ウエハース・おかき	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	418	18.1	16.1	281	2.3	1.7	448	0.28	0.41	38
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32

※平均栄養価は行事食を除く

大晦日の年越しそば

一年の最後の日の「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願ひながら食べます。また、新しい年も長く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあと伝えられています。

