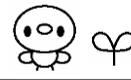




日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1水	ごはん カレイの照焼き キャベツのソテー 豆腐のみそ汁	米(50g) / カラスガレイ(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1) / ショルダーベーコン(7)、キャベツ(30)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、こしょう / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミニミレービスケット アパ マノのリトせん	546(526) 22.0(21.5) 16.0(16.9) 2.0(1.6)
2木	ごはん 肉じゃが 麩のすまし汁 焼きのり	米(50g) / 豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(10)、糸こんにゃく(10)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5) / おつゆ麩(1.5)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、ほうれんそう(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかし	516(464) 17.4(16.2) 12.0(14.6) 1.0(0.8)
3金	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじき豆 野菜スープ	米(50g) / さわら(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1) / だいず(10)、芽ひじき(2)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3) / ショルダーベーコン(7)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、チンゲンサイ(5)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎ミレービスケット 牛乳 アップルパン 清見オレンジ	592(541) 25.3(23.8) 15.0(16.1) 1.7(1.4)
4土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(5)、無塩バター(2)、トマト(15)、トマトチャップ(7)、ウスターソース(1)、さとう(1)、食塩(0.1)、こしょう / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、こまつな(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 1歳からのかっぱえびせん ミニ動物ビスケット	527(493) 18.8(17.4) 14.5(14.7) 0.4(0.4)
6月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(50g) / 木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干しいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう / 春雨(2)、系かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / 粉砕キウイ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、北海道クリームコーン(10)、コーン(10)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 コーンホットケーキ	594(521) 21.4(19.1) 18.5(17.0) 1.7(1.4)
7火	ごはん ほっけの焼魚 小松菜の煮浸し 豚汁	米(50g) / ほっけ(50)、食塩(0.2) / ほくさい(25)、こまつな(15)、にんじん(5)、ちくわ(3)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3) / 豚もも肉(10)、うすあげ(3)、たまねぎ(12)、ごぼう(5)、にんじん(5)、板こんにゃく(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、ひじきスティック 北越のサラダかきもち りんご	516(474) 23.0(22.3) 14.5(14.3) 1.5(1.3)
8水	うずまきパン ミートピーズ クリームスープ	うずまきパン(62g) / だいず(20)、牛ミンチ肉(15)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(1)、さとう(0.5)、トマトチャップ(6)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう / パラベーコン(7)、じゃがいも(30)、北海道クリームコーン(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、パセリ、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう / パイン缶(20)、みかん缶(20)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 フルーツミックス 水族館クッキー	572(507) 21.6(19.0) 19.7(18.6) 1.2(0.9)
9木	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g) / 秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1) / きりほしだいこん(4)、ちくわ(3)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2) / うすあげ(3)、じゃがいも(20)、キャベツ(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、こまつな(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳、たべっ子バ化 - お野菜せんべい ハイチーズ	551(539) 23.3(23.4) 16.2(19.9) 2.1(1.8)
10金	炊き込みごはん ビーフソテー すまし汁	米(50g)、鶏もも肉(20)、にんじん(5)、しめじ(5)、干しいたけ(0.2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(0.5)、だし昆布(0.2) / 焼豚(8)、ビーフ(7)、キャベツ(25)、ほうれんそう(12)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ミレービスケット 牛乳、源氏パイ 根昆布あられ 清見オレンジ	524(512) 18.0(17.0) 16.2(18.0) 0.8(0.6)
11土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(50g)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2) / 木綿豆腐(30)、ツナ缶(5)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 かぼちゃポーロ えびスナック	471(447) 18.2(16.8) 11.6(12.4) 3.0(2.4)
13月	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのソテー	米(60g) / 豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、グリーンピース(3)、にんにく(0.3)、しょうが(0.5)、無塩バター(2)、カレー粉(1.4)、カレー粉(2.4)、スキムミルク(3)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう / 焼豚(6)、キャベツ(35)、コーン(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 アパ マノのビスケット ねじりん棒、りんご	619(548) 18.6(17.0) 18.2(16.8) 1.3(1.1)
14火	ごはん 鶏の唐揚げ おなか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / 鶏もも皮なし(45)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4) / キャベツ(30)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / ホットケーキミックス(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2) / いちご(30)、さとう(4)、レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ イチゴジャム	596(532) 22.9(21.2) 17.5(16.5) 1.2(1.0)
15水	ごはん ホキのムニエル マカロニソテー スープ煮	米(50g) / ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2) / ツイストマカロニ(7)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、純カレー粉 / ウィンナーソーセージ(5)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、じゃがいも(20)、食塩(0.2)、こしょう、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、けずりぶし(1.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ アシッドミルクプラス ミニたべっ子動物メ-ブル ぼたぼた焼	557(562) 18.4(19.4) 11.2(13.8) 1.3(1.2)
16木	ごはん 豚肉のあまから炒め 粉吹き芋 豆腐の味噌汁	米(50g) / 豚もも肉(35)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、チンゲンサイ(6)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1) / じゃがいも(35)、食塩(0.1) / 木綿豆腐(15)、うすあげ(3)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、えのきたけ(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかし	553(493) 20.5(18.5) 15.6(17.5) 1.8(1.4)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
17 金	ごはん 鰯のごま味噌焼き ひじき豆 野菜スープ	米(50g) / さわら(40), みそ(4), 濃口しょうゆ(0.5), みりん(1), 料理酒(0.5), さとう(1), ごま(1) / だいず(10), 芽ひじき(2), にんじん(5), ごぼう(3), なたねサラダ油(0.5), さとう(1.5), 濃口しょうゆ(2), けずりぶし(0.3) / ショルダーベーコン(7), じゃがいも(25), たまねぎ(20), キャベツ(10), チンゲンサイ(5), とりがらスープ(3), 食塩(0.1), 淡口しょうゆ(1) / フライドポテト(冷凍)(50), なたね油(4), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ミレービスケット 牛乳 フライドポテト 白い風船ミルククリーム	564(524) 22.3(21.7) 19.7(19.9) 1.7(1.3)
18 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g), 豚ミンチ肉(20), たまねぎ(35), にんじん(5), 無塩バター(2), トマト(15), トマトチャップ(7), カスター(1), さとう(1), 食塩(0.1), こしょう / 木綿豆腐(20), じゃがいも(20), にんじん(5), こまつな(5), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 1歳からのかっぱえびせん ミニ動物ビスケット	527(493) 18.8(17.4) 14.5(14.7) 0.4(0.4)
20 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(50g) / 木綿豆腐(55), 豚ミンチ肉(20), たまねぎ(15), にんじん(5), あおねぎ(3), 干しいたけ(0.5), しょうが(0.1), にんにく(0.1), とりがらスープ(1.5), なたねサラダ油(2), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), みそ(4), ごま油(0.3), でんぷん(1.5), 食塩(0.1), こしょう / 春雨(2), 糸かまぼこ(10), たまねぎ(15), にんじん(7), ほうれんそう(5), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2) / さつまいも(10), ホットケーキミックス(25), スキムミルク(2), さとう(3), ごま(1), なたね油(4)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 おとし揚げ	598(524) 20.7(18.6) 19.5(17.8) 1.7(1.3)
21 火	わかめごはん ほっけの焼魚 うの花炒り煮 豚汁	米(50g), 炊き込みわかめ(1) / ほっけ(50), 食塩(0.2) / 乾燥おから(2), ちくわ(3), つきこんにゃく(3), にんじん(3), 干しいたけ(0.3), あおねぎ(2), なたねサラダ油(0.3), さとう(1), 淡口しょうゆ(2), みりん(1), けずりぶし(0.3) / 豚も肉(10), うすあげ(3), たまねぎ(12), さつまいも(10), ごぼう(5), にんじん(5), こまつな(5), けずりぶし(2), みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳, 野菜スティック 北越のサラダかきもち みかんゼリー	530(509) 22.8(22.4) 14.6(14.4) 1.8(1.5)
22 水	ごはん 里芋コロッケ 野菜ソテー かぼちゃスープ	米(50g) / さといもコロッケ(1個), なたね油(4) / キャベツ(25), チンゲンサイ(10), にんじん(5), なたねサラダ油(0.5), 食塩(0.1), こしょう, 濃口しょうゆ(0.3) / ショルダーベーコン(8), 南瓜ペースト(50), たまねぎ(20), にんじん(5), パセリ, 無塩バター(2), 牛乳(30), 生クリーム(2), とりがらスープ(3), 食塩(0.2), こしょう / 食パン(25), 無塩バター(4), さとう(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 シュガーバタートースト	622(596) 17.9(17.3) 21.5(22.1) 1.3(1.2)
23 木	ごはん カレイの漬焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g) / カラスカレイ(40), 料理酒(0.2), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), みりん(1) / きりぼしだいこん(4), ちくわ(3), にんじん(5), なたねサラダ油(0.5), さとう(1), 濃口しょうゆ(2) / うすあげ(3), じゃがいも(20), キャベツ(10), たまねぎ(10), にんじん(5), 干しわかめ(0.2), こまつな(5), けずりぶし(2), みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳, たべっ子 [®] 化 [®] お野菜せんべい ハイチーズ	534(521) 22.1(22.2) 14.9(18.6) 2.2(1.9)
24 金	ごはん 関東煮 ふの味噌汁 焼きのり	米(50g) / 鶏もも肉(20), じゃがいも(30), にんじん(15), ちくわ(6), 冷凍厚揚げ(15), 板こんにゃく(10), さとう(2), 濃口しょうゆ(3), けずりぶし(1) / おつゆ麩(1.5), たまねぎ(15), えのきたけ(6), 干しわかめ(0.2), ほうれんそう(6), けずりぶし(2.5), みそ(8) / ホットケーキミックス(25), さとう(7), スキムミルク(3), りんごジュース(12.5), なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ミレービスケット 牛乳 りんご蒸しパン	557(511) 20.0(18.4) 13.0(14.0) 1.8(1.4)
25 土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(50g), 鶏もも肉(20), たまねぎ(20), にんじん(5), 干しわかめ(0.3), あおねぎ(3), だし昆布(0.5), けずりぶし(2.5), 淡口しょうゆ(4), 濃口しょうゆ(2), みりん(2) / 木綿豆腐(30), ツナ缶(5), たまねぎ(15), チンゲンサイ(10), にんじん(5), なたねサラダ油(1), さとう(1), 淡口しょうゆ(1), 料理酒(0.3), 食塩(0.1), こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 かぼちゃポーロ えびスナック	471(447) 18.2(16.8) 11.6(12.4) 3.0(2.4)
27 月	ごはん ビーフカレー ビーフソテー	米(60g) / 牛もも肉(20), たまねぎ(40), にんじん(15), じゃがいも(40), グリンピース(3), にんにく(0.3), しょうが(0.5), 無塩バター(2), ガーリック(1), ガーリック(2), スキムミルク(3), トマトチャップ(3), カスター(1), 食塩(0.1), こしょう / 焼豚(6), ビーフン(5), ほうれんそう(12), キャベツ(20), にんじん(6), なたねサラダ油(0.5), 食塩(0.1), こしょう / 麩(5), 無塩バター(4), グラニュー糖(4), きなこ(4)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 麩のラスク バナナ	638(564) 20.4(18.5) 19.2(17.6) 1.3(1.0)
28 火	えんどう飯 カレイの照焼き 小松菜のじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	米(50g), えんどう豆(15), 食塩(0.2) / カラスカレイ(40), 濃口しょうゆ(0.5), 料理酒(0.5), なたねサラダ油(0.5), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), みりん(1), でんぷん(1) / ちりめんじゃこ(3), こまつな(15), キャベツ(15), にんじん(5), なたねサラダ油(0.5), さとう(0.3), 濃口しょうゆ(1) / 木綿豆腐(20), うすあげ(3), たまねぎ(12), にんじん(5), チンゲンサイ(5), 干しわかめ(0.2), けずりぶし(2), みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳, ひじきスティック 全粒粉クラッカー 国産りんごゼリー	574(524) 24.1(23.0) 15.3(14.6) 2.1(1.7)
30 木	ごはん 豚肉のあまから炒め 粉吹き芋 キャベツの味噌汁	米(50g) / 豚もも肉(35), たまねぎ(15), にんじん(10), チンゲンサイ(6), さとう(2), 濃口しょうゆ(2), なたねサラダ油(1) / じゃがいも(35), 食塩(0.1) / おつゆ麩(1), うすあげ(3), キャベツ(20), たまねぎ(10), にんじん(6), 干しわかめ(0.2), けずりぶし(2.5), みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ミニミレービスケット ソフト豆もち	570(543) 20.2(18.9) 17.9(20.8) 1.5(1.2)

保育所の食事

- ◎ 使用食品はできるだけ食品添加物の少ないものを選択し、市場によく出回る旬のものを使用します
- ◎ 出しは、昆布、削り節、とりがらスープを用途別に使用します
- ◎ 食物アレルギーは医師の指示書に基づき、進めています

今月の栄養価(4月)

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	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	557	20.7	15.9	263	2.0	212	0.33	0.53	23	3.7	1.6
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	517	19.5	16.6	282	1.7	205	0.29	0.53	19	3.1	1.3
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります