

## 2月 献立表 幼児食

2023年 2月

認定こども園 きりん愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	◎パン格拉タン ◎牛乳	牛もも肉、しらす干し、絹厚揚げ、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ、おおさかしろなめ	うるち米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖、ごま	カットインゲン、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、うすくちしょうゆ、米みそ、かんぱん、パンの耳、ホワイトソース	エネルギー574kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.9g 炭水化物 83.5g 塩分 2.3g
2 木	ごはん 酢豚 粉ふき芋 かき玉スープ	◎じゃこトースト ◎ヨーグルト	豚もも肉、卵、かにかま、牛乳、しらす干し、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ピーマン、干しいたけ、パインアップル缶、しょうが、チンゲンサイ	うるち米、上白糖、ごま油、なたね油、かたくり粉、じゃがいも、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、米酢、鶏がらだし、ゆかり粉、食塩、マヨネーズ、メロンシロップ	エネルギー531kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.7g 炭水化物 81.6g 塩分 1.5g
3 金	炊き込みごはん 焼ししゃも ほうれん草のお浸し 納豆汁	◎細巻き寿司 ◎清汁	鶏もも肉、油揚げ、ししゃも、納豆、プロセスチーズ、魚肉ソーセージ、絹ごし豆腐、蒸しかまぼこ	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、焼きのり、きゅうり	うるち米、なたね油、ごま、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、米みそ、米酢、てまり麩	エネルギー544kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.0g 炭水化物 95.5g 塩分 2.5g
4 土	バタークロワッサン ポトフ風	◎クラッカー ◎羊けんぴ ◎牛乳	鶏もも肉、アルトバイエルン、スキムミルク、牛乳	かぶ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、たまねぎ	じゃがいも	バター・香るクロワッサンS、コンソメ、食塩、クラッカー、羊けんぴ	エネルギー620kcal たんぱく質 18.6g 脂質 38.2g 炭水化物 56.0g 塩分 1.6g
6 月	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ	◎大学芋 ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、かにかま、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、りよくとうもやし、チンゲンサイ、きゅうり、豆苗	うるち米、なたね油、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖、さつまいも、水あめ、ごま	鶏がらだし、うすくちしょうゆ、食塩、米酢	エネルギー522kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.6g 炭水化物 87.2g 塩分 1.0g
7 火	しらすごはん 鮭のしょうゆこうじ焼 高野豆腐の卵とじ みそ汁	◎豚まん ◎ヨーグルト	しらす干し、さけ、卵、高野豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、干しいたけ、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、三温糖	食塩、料理酒、しょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、本みりん、米みそ、豚まん、メロンシロップ	エネルギー616kcal たんぱく質 35.3g 脂質 14.5g 炭水化物 88.9g 塩分 2.9g
8 水	焼きそば 炒り豆腐 豆乳スープ	◎チヂミ焼き ◎牛乳	豚ばら肉、かつお節、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、豆乳、牛乳、チヂミミックス、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りよくとうもやし、青ピーマン、あおのり、しいたけ、葉ねぎ、ごまつな、ぶなしめじ、にら	中華めん、なたね油、三温糖、じゃがいも、ごま油	焼きそばソース、お好み焼きソース、かつおだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、かんぱん、米酢	エネルギー609kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.4g 炭水化物 90.1g 塩分 4.1g
9 木	カレーライス サラダ 果物	◎ミニ野菜カステラ ◎小魚 ◎牛乳	鶏もも肉、卵、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン缶、デコポン	うるち米、じゃがいも、なたね油	カレールー、コールスロードレッシング、ミニ野菜カステラ	エネルギー640kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.8g 炭水化物 89.3g 塩分 1.9g
10 金	ふりかけごはん ジャーマンオムレツ サラダ スープ	◎ふかし芋 ◎みかん ◎牛乳	卵、ベーコン、ピザ用チーズ、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン缶、りよくとうもやし、みかん	うるち米、じゃがいも、なたね油、さつまいも	かつおふりかけ、ホワイトソース、クリームシチュー素、食塩、すりおろしオニオン、コンソメ	エネルギー556kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.1g 炭水化物 82.1g 塩分 1.9g
13 月	ハヤシライス サラダ 果物	◎ココア風味蒸しパン ◎牛乳	牛もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、デコポン	うるち米、なたね油	ハヤシルウ、すりおろしオニオン、蒸しパンの素、ビュアココア	エネルギー575kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.9g 炭水化物 83.9g 塩分 1.5g
14 火	ごはん 白身魚のみそこうじ焼 筑前煮 かき玉汁	◎チーズサンド焼 ◎ヨーグルト	かれい、鶏もも肉、卵、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、牛乳、アルトバイエルン、ピザ用チーズ、スキムミルク	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれん草、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、なたね油、塩こうじ、三温糖、さといも、ドッグパン	白味噌、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、カットインゲン、かつおだし、ピザソース、メロンシロップ	エネルギー571kcal たんぱく質 31.6g 脂質 16.5g 炭水化物 76.4g 塩分 1.9g
15 水	マーボ丼 中華和え わかめスープ	◎フレンチトースト ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、乾燥わかめ、豆苗	うるち米、なたね油、ごま油、かたくり粉、食パン、有塩バター、上白糖、メープルシロップ	鶏がらだし、赤みそ、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、かんぱん	エネルギー546kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.2g 炭水化物 79.1g 塩分 1.4g

16 木	みそ煮込みうどん のり塩ポテト チーズ	◎お好み焼き ◎牛乳	豚ばら肉、油揚げ、プロセス チーズ、牛乳、卵、焼き 竹輪、かつお節	だいこん、にんじん、 ごぼう、しいたけ、葉 ねぎ、あおのり、キャ ベツ	うどん、三温糖、フライ ドポテト、なたね油、 お好み焼き粉	かつおだし、赤みそ、 米みそ、うすくちしょう ゆ、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、天かす、 お好み焼きソース	エネルギー728kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.3g 炭水化物 111.6g 塩分 5.4g
17 金	お弁当	◎ジャムサンド ◎牛乳	牛乳	いちごジャム	食パン		エネルギー706kcal たんぱく質 31.7g 脂質 28.0g 炭水化物 89.2g 塩分 2.3g
18 土	ミルクパン クリームシチュー	◎きなこもち ◎芋けんぴ ◎牛乳	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、コーン 缶	なたね油、じゃがいも	北海道ミルク、クリー ムシチュー、クラッ カー、きなこもち、芋 けんぴ	エネルギー671kcal たんぱく質 20.7g 脂質 30.2g 炭水化物 84.0g 塩分 1.6g
20 月	ごはん 鯖と大根の煮付け 青菜ソティ みそ汁	◎じゃが芋の鶏マ ヨ焼 ◎牛乳	さば缶、絹厚揚げ、 ベーコン、牛乳、鶏も も肉、ピザ用チーズ	だいこん、にんじん、 しょうが、こまつな、た まねぎ、コーン缶、葉 ねぎ、青ピーマン	うるち米、なたね油、 さつまいも、じゃがい も	カットインゲン、かつ おだし、食塩、うすく ちしょうゆ、米みそ、 焼き鳥のたれ、マヨ ネーズ	エネルギー547kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.5g 炭水化物 73.0g 塩分 2.0g
21 火	カレーライス サラダ 果物	◎黒糖ラスク風 ◎ヨーグルト	牛もも肉、卵、スキム ミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、し ょうが、にんにく、ブロッ コリー、きゅうり、トマト、 コーン缶、デコボン	うるち米、じゃがいも、 なたね油、食パン、有 塩バター、黒砂糖	カレールー、すり おろしオニオン、 メロンシロップ	エネルギー547kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.0g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g
22 水	チャンポン麺 レバーの甘辛煮 チーズ	◎五平もち ◎牛乳	豚もも肉、なると、鶏 レバー、プロセスチ ーズ、牛乳	はくさい、たまねぎ、にん じん、たけのこ、干しい たけ、りよくとうもやし、チ ンゲンサイ、しょうが、に んにく	中華めん、なたね油、 ごま油、かたくり粉、 三温糖、もち米、うる ち米、上白糖、ごま	鶏がらだし、食塩、う すくちしょうゆ、こいく ちしょうゆ、本みり ん、料理酒、米みそ	エネルギー704kcal たんぱく質 31.7g 脂質 15.1g 炭水化物 119.2g 塩分 2.5g
24 金	かおりごはん 白身魚フライタルソース サラダ みそ汁	◎チーズケーキ ◎牛乳	卵、ツナ缶、牛乳、ク リームチーズ、カッ テージチーズ、プレー ンヨーグルト	たまねぎ、ピクルス、セロリ、レ モン、きゅうり、トマト、にんじ ん、海藻ミックス、かいわれだ いこん、コーン缶、かぼちゃ、 ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、 上白糖、薄力粉、有 塩バター、三温糖、粉 糖	かおりふりかけ、白身魚 のフライ、食塩、マヨネ ーズ、米酢、すりおろしオニ オン、京あげ、かつおだ し、米みそ、ベーキング パウダー	エネルギー644kcal たんぱく質 22.7g 脂質 25.2g 炭水化物 86.3g 塩分 2.2g
25 土	バタークロワッサン ミネストローネ	◎マリービスケッ ト ◎星たべよ ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 セロリ、ホールトマト 缶	なたね油、じゃがい も、マカロニ	バター香るクロワッ ッサンS、コンソメ、食 塩、マリービスケッ ト、星たべよ	エネルギー541kcal たんぱく質 17.2g 脂質 32.1g 炭水化物 48.3g 塩分 1.6g
27 月	ナポリタンスパゲティ フルーツヨーグルト スープ	◎きなこパン ◎牛乳	ロースハム、粉チーズ、プ レーンヨーグルト、鶏もも 肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、黄桃缶、みか ん缶、パイナップル缶、プ ルーン、こまつな、ぶなし めじ	スパゲッティ、なたね 油、じゃがいも、ドッグ パン、上白糖	コンソメ、トマトケ チャップ、食塩	エネルギー515kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.0g 炭水化物 79.0g 塩分 2.0g
28 火	ごはん 鯖の塩焼き もみのり和え みそ汁	◎ホットケーキ ◎牛乳	さば牛乳、卵	はくさい、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ	うるち米、なたね油、 ホットケーキミックス、 有塩バター、メープル シロップ	食塩、味付けもみ のり、こいくちしょ うゆ、米みそ、か つおだし	エネルギー503kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.8g 炭水化物 70.5g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の屋食・屋おやつとの合計です

## 2月 献立表 乳児食

2023年 2月

認定こども園 きりん愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ 屋おやつ) ◎	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎パンクラタン ◎スキムミルク	牛もも肉、しらす干し、絹 厚揚げ、かたくちいわし、 牛乳、ベーコン、ピザ用 チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、乾燥わか め、おおさかしろな	うるち米、じゃがいも、 しらたき、なたね油、 三温糖、ごま	カットインゲン、かつおだ し、こいくちしょうゆ、本み りん、米酢、うすくちしょう ゆ、みみそ、かんぱん、 パンの耳、ホワイトソース	エネルギー521kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.9g 炭水化物 77.5g 塩分 2.2g
2 木	ごはん 酢豚 粉ふき芋 かき玉スープ	○小魚 ○牛乳 ◎じゃこトースト ◎ヨーグルト	豚もも肉、卵、かにか ま、かたくちいわし、 牛乳、しらす干し、ス キムミルク	たまねぎ、にんじん、たけ のこ、青ピーマン、干しし いたけ、パインアップル缶、 しょうが、チンゲンサイ	うるち米、上白糖、ご ま油、なたね油、かた くり粉、じゃがいも、食 パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、米 酢、鶏がらだし、ゆか り粉、食塩、マヨネー ズ、メロンシロップ	エネルギー479kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.2g 炭水化物 67.6g 塩分 1.3g
3 金	炊き込みごはん 焼ししゃも ほうれん草のお浸し 納豆汁	○小魚 ○牛乳 ◎細巻き寿司 ◎清汁	鶏もも肉、油揚げ、ししゃ も、納豆、かたくちいわ し、牛乳、プロセステー ズ、魚肉ソーセージ、絹ご し豆腐、蒸しかまぼこ	ごぼう、にんじん、ぶなし めじ、ほうれんそう、はくさ い、たまねぎ、葉ねぎ、焼 きのり、きゅうり	うるち米、なたね油、 ごま、上白糖	かつおだし、うすくち しょうゆ、こいくちしょ うゆ、本みりん、料理 酒、食塩、みみそ、 米酢、てまり麩	エネルギー502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.9g 炭水化物 81.2g 塩分 2.2g
4 土	バタークロワッサン ポトフ風	○ソフトせんべい ○ヨーグルト ◎クラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、アルトパイ エルン、スキムミル ク、牛乳	かぶ、ブロッコリー、 にんじん、セロリ、た まねぎ	じゃがいも	バター番るクロワッ サンS、コンソメ、食 塩、ソフトせんべい、 メロンシロップ、クラッ カー、芋けんぴ	エネルギー517kcal たんぱく質 18.7g 脂質 28.7g 炭水化物 49.3g 塩分 1.5g
6 月	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ	○小魚 ○牛乳 ◎大学芋 ◎スキムミルク	豚もも肉、ロースハ ム、絹ごし豆腐、かにか ま、かたくちいわ し、牛乳、スキムミル ク	はくさい、たまねぎ、にん じん、たけのこ、干しい いたけ、りょくとうもやし、チ ンゲンサイ、きゅうり、豆 苗	うるち米、なたね油、 ごま油、かたくり粉、 はるさめ、三温糖、さ つまいも、水あめ、ご ま	鶏がらだし、うすく ちしょうゆ、食塩、 米酢	エネルギー450kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.1g 炭水化物 74.6g 塩分 1.0g
7 火	しらすごはん 鮭のしょうゆこうじ焼 高野豆腐の卵とじ みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎豚まん ◎ヨーグルト	しらす干し、さけ、卵、 高野豆腐、かたくちい わし、牛乳、スキムミ ルク	にんじん、干しいた け、かぼちゃ、たまね ぎ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、 三温糖	食塩、料理酒、しょうゆ こうじ、かつおだし、う すくちしょうゆ、本みり ん、米みそ、豚まん、メ ロンシロップ	エネルギー498kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.8g 炭水化物 68.3g 塩分 2.3g
8 水	焼きそば 炒り豆腐 豆乳スープ	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎チヂミ焼き ◎スキムミルク	豚ばら肉、かつお節、木 綿豆腐、鶏ひき肉、ペー コン、豆乳、かたくちいわ し、牛乳、チヂミックス、 卵、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にん じん、りょくとうもやし、青 ピーマン、あおのり、しい いたけ、葉ねぎ、こまつな、 ぶなしめじ、にら	中華めん、なたね油、 三温糖、じゃがいも、 ごま油	焼きそばソース、お好み 焼きソース、かつおだし、 うすくちしょうゆ、こいく ちしょうゆ、本みりん、コン ソメ、食塩、かんぱん、米 酢	エネルギー517kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.0g 炭水化物 75.5g 塩分 3.5g
9 木	カレーライス サラダ 果物	○小魚 ○牛乳 ◎ミニ野菜カステラ ◎スキムミルク	鶏もも肉、卵、ロース ハム、かたくちいわ し、牛乳、スキムミル ク	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶、デコポン	うるち米、じゃがいも、 なたね油	カレールウ、コー ルスロードレッシ ング、ミニ野菜カ ステラ	エネルギー525kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.8g 炭水化物 47.8g 塩分 1.6g
10 金	ふりかけごはん ジャーマンオムレツ サラダ スープ	○小魚 ○牛乳 ◎ふかし芋 ◎みかん ◎スキムミルク	卵、ベーコン、ピザ用 チーズ、ツナ缶、鶏も も肉、かたくちいわ し、牛乳、スキムミル ク	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、ブロッコリー、 きゅうり、トマト、コーン 缶、りょくとうもやし、みか ん	うるち米、じゃがいも、 なたね油、さつまいも	かつおふりかけ、ホ ワイトソース、クリー ムシチュー素、食塩、 すりおろしオニオン、 コンソメ	エネルギー478kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.7g 炭水化物 70.5g 塩分 1.7g
13 月	ハヤシライス サラダ 果物	○小魚 ○牛乳 ◎ココア風味蒸しパ ン ◎スキムミルク	牛もも肉、卵、かたく ちいわし、牛乳、スキ ムミルク	たまねぎ、マッシュルー ム、ホールトマト缶、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 コーン缶、デコポン	うるち米、なたね油	ハヤシルウ、すり おろしオニオン、 蒸しパンの素、 ピュアココア	エネルギー494kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.6g 炭水化物 72.0g 塩分 1.5g
14 火	ごはん 白身魚のみそこうじ焼 筑前煮 かき玉汁	○小魚 ○牛乳 ◎チーズサンド焼 ◎ヨーグルト	かれい、鶏もも肉、卵、蒸 しかまぼこ、絹ごし豆腐、 かたくちいわし、牛乳、ア ルトパイエルン、ピザ用 チーズ、スキムミルク	だいこん、にんじん、 ごぼう、れんこん、ほ うれんそう、たまね ぎ、青ピーマン	うるち米、なたね油、 塩こうじ、さといも、三 温糖、ドッグパン	白味噌、カットインゲ ン、かつおだし、うすく ちしょうゆ、こいくちしょ うゆ、本みりん、ピザ ソース、メロンシロップ	エネルギー491kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.2g 炭水化物 61.8g 塩分 1.6g
15 水	マーボ丼 中華和え わかめスープ	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎フレンチトースト ◎スキムミルク	木綿豆腐、豚ひき肉、 かにかま、かたくちい わし、牛乳、卵、スキ ムミルク	たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、しょうが、に んにく、チンゲンサ イ、乾燥わかめ、豆苗	うるち米、なたね油、ご ま油、かたくり粉、食パン、 有塩バター、上白糖、メ ブルシロップ	鶏がらだし、赤みそ、 オイスターソース、こ いくちしょうゆ、食 塩、かんぱん	エネルギー488kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.3g 炭水化物 69.2g 塩分 1.4g

16 木	みそ煮込みうどん のり塩ポテト チーズ	○小魚 ○牛乳 ◎お好み焼き ◎スキムミルク	豚ばら肉、油揚げ、プロセ ステーズ、かたくちいわ し、牛乳、卵、焼き竹輪、 かつお節、スキムミルク	だいこん、にんじん、 ごぼう、しいたけ、葉 ねぎ、あおのり、キャ ベツ	うどん、三温糖、フラ イドポテト、なたね油、 お好み焼き粉	かつおだし、赤みそ、 米みそ、うすくちしょう ゆ、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、天かす、 お好み焼きソース	エネルギー577kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.3g 炭水化物 84.0g 塩分 4.2g
17 金	ゆかりごはん 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ	○小魚 ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎スキムミルク	絹ごし豆腐、牛ひき肉、ピ ザ用チーズ、卵、ロース ハム、鶏もも肉、かたくち いわし、牛乳、スキムミル ク	たまねぎ、にんじん、ホ ールトマト缶、しょうが、にん にく、きゅうり、こまつな りょくとうもやし、いちご ジャム	うるち米、なたね油、 マカロニ、食パン	ゆかり粉、デミグ ラスソース、マヨ ネーズ、食塩、コ ンソメ	エネルギー573kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.4g 炭水化物 71.6g 塩分 2.0g
18 土	ミルクパン クリームシチュー	○クラッカー ○ヨーグルト ◎きなこもち ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、スキ ムミルク	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、コーン 缶	じゃがいも、なたね油	北海道ミルク、クリ ムシチュー素、クラッ カー、メロンシロッ プ、きなこもち、辛け んび	エネルギー498kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.6g 炭水化物 61.5g 塩分 1.4g
20 月	ごはん 鯖と大根の煮付け 青菜ソティ みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎じゃが芋の鶏マ ヨ焼 ◎スキムミルク	さば缶、絹厚揚げ、ペ ーコン、かたくちいわし、牛 乳、鶏もも肉、ピザ用チ ーズ、スキムミルク	だいこん、にんじん、 しょうが、こまつな、た まねぎ、コーン缶、葉 ねぎ、青ピーマン	うるち米、なたね油、 さつまいも、じゃがい も	カットインゲン、かつ おだし、食塩、うすく ちしょうゆ、米みそ、 焼き鳥のたれ、マヨ ネーズ	エネルギー471kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.9g 炭水化物 63.3g 塩分 1.9g
21 火	カレーライス サラダ 果物	○小魚 ○牛乳 ◎黒糖ラスク風 ◎ヨーグルト	牛もも肉、卵、スキム ミルク、牛乳、かたく ちいわし	たまねぎ、にんじん、し ょうが、にんにく、ブロッ コリー、きゅうり、トマト、 コーン缶、デコポン	うるち米、じゃがいも、な たね油、食パン、有塩パ ター、黒砂糖	カレールウ、すり おろしオニオン、 メロンシロップ	エネルギー505kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.1g 炭水化物 77.6g 塩分 1.5g
22 水	チャンポン麺 レバーの甘辛煮 チーズ	○小魚 ○牛乳 ◎五平もち ◎スキムミルク	鶏もも肉、なると、鶏 レバー、プロセステ ーズ、かたくちいわし、 牛乳、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、にん じん、たけのこ、干しい たけ、りょくとうもやし、チ ンゲンサイ、しょうが、に んにく	中華めん、なたね油、 ごま油、かたくり粉、 三温糖、もち米、うる ち米、上白糖、ごま	鶏がらだし、食塩、う すくちしょうゆ、こい ちしょうゆ、本みり ん、料理酒、米みそ	エネルギー570kcal たんぱく質 29.2g 脂質 11.9g 炭水化物 93.0g 塩分 2.2g
24 金	かおりごはん 白身魚フライタルソース サラダ みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎チーズケーキ ◎スキムミルク	卵、ツナ缶、かたくちいわ し、牛乳、クリームチ ーズ、カッターチーズ、プ レーンヨーグルト、スキム ミルク	たまねぎ、ピクルス、セロリ、レ モン、きゅうり、トマト、にん じん、海藻ミックス、かいわれだ いこん、コーン缶、かぼちゃ、 ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、 上白糖、薄力粉、有 塩バター、三温糖、粉 糖	かおりふりかけ、白身魚 のフライ、食塩、マヨネ ーズ、米酢、すりおろしオ ニオン、寛あげ、かつおだ し、米みそ、ベーキング パウダー	エネルギー522kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g 炭水化物 70.1g 塩分 1.5g
25 土	バタークロワッサン ミネストローネ	◎きなこもち ○ヨーグルト ◎マリービスケッ ト ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、 スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、 セロリ、ホールトマト 缶	じゃがいも、マカロ ニ、なたね油	バター番るクロワッ サンS、コンソメ、食 塩、きなこもち、メロ ンシロップ、マリービ スケット、星たべよ	エネルギー483kcal たんぱく質 17.7g 脂質 25.2g 炭水化物 49.1g 塩分 1.4g
27 月	ナポリタンスパゲティ フルーツヨーグルト スープ	○小魚 ○牛乳 ◎きなこパン ◎スキムミルク	ロースハム、粉チーズ、プ レーンヨーグルト、鶏もも 肉、かたくちいわし、牛 乳、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、黄桃缶、みか ん缶、パイナップル缶、プ ルーン、こまつな、ぶなし めじ	スパゲッティ、なたね 油、じゃがいも、ドッグ パン、上白糖	コンソメ、トマトケ チャップ、食塩	エネルギー422kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.6g 炭水化物 64.5g 塩分 1.7g
28 火	ごはん 鯖の塩焼き もみのり和え みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎ホットケーキ ◎スキムミルク	さば、かたくちいわ し、牛乳、卵、スキム ミルク	はくさい、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ	うるち米、なたね油、 ホットケーキミックス、 有塩バター、メープル シロップ	食塩、味付けもみ のり、こいくちしょ うゆ、米みそ、か つおだし	エネルギー414kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.0g 炭水化物 61.3g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です