

こんだてひょう

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	月	チーズお茶	ハヤシライス かぼちゃサラダ ゼリー	和牛 脱脂粉乳	精白米 ジャがいも りんごゼリー マネー	グリーンピース かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ	★マドレーヌ★ 牛乳	710 18.2 1.9	811 17.6 1.8	
2	火	ヤクルト	わかめごはん ウィンナー エビフライ スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリー・キュウリ) 新じゃがのスープ	ウィンナー えびフライ	マカニ 精白米 ジャがいも 合成清酒 マネー	きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ	かしわ餅 お茶 ※乳児はわらび餅	434 12.1 0.8	517 14.9 1.1	
3	水		憲 法 記 念 日							
4	木		み ど り の 日							
5	金		こ ど も の 日							
6	土	ヤクルト	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
8	月	バナナ	ごはん 鯖の塩焼き 付け合せ(ブロッコリー) 鶏とうずら卵の大根煮 チーズ	まさば 成鶏皮つき うずら卵 脱脂粉乳 マネー	精白米 上白糖 マネー	大根 にんじん ブロッコリー	原宿ドッグ ヤクルト	549 22.4 1.6	612 26.3 2	
9	火	チュルルン	三色サンドウィッチ コーンスープ ヨーグルト	ツフレク ロースト 卵 脱脂粉乳	食パン マネー	きゅうり スイートコーン レタス	★塩昆布おにぎり★ お茶	492 17.6 2.8	590 22.0 3.5	
10	水	牛乳	みそラーメン しゅうまい 付け合せ(蒸しアスパラ) バナナ	焼き豚 しゅうまい	中華めん パター マネー	アスパラガス スイートコーン にんじん 葉ねぎ ほうれんそう りよく とうもろやし パナ	★フルーツ寒天★	406 14.3 1.4	424 13.7 1.7	
11	木	りんごジュース	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け合せ(キャベツ) みそ汁 シラス みかん缶	しらす干し ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 ジャがいも ツラ油 マネー	キャベツ しょうが 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん 缶 わかめ	★アメリカンドッグ★ ジョアマスケット	533 20.8 2.4	600 24.7 3	
12	金	お菓子 お茶	マーボー丼 ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ 小魚	木綿豆腐 いわし丸干し 合挽ミンチ 脱脂粉乳	精白米 緑豆はるさめ ごま ごま油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	お菓子 お茶	399 12.4 2	420 14.4 2.3	
13	土	チュルルン	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
15	月	ヨーグルト	ごはん 大豆のひじき煮 さつまいもの天ぷら 付け合せ(ブロッコリー) オレンジ	いんげんまめ だいず 油揚げ 脱脂粉乳	てんぷら粉 精白米 さつまいも ツラ油 マネー	こんにやく にんじん ブロッコリー りんご ほしひじき	お菓子 ミロ	550 13.5 0.8	619 14.9 0.9	
16	火	オレンジジュース	カレーライス コールスローサラダ チーズ パナナ	成鶏皮つき 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 ジャがいも マネー	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん パナナ	★スキムミルク ココアプリン★	538 15.5 1.4	616 18.1 1.7	
17	水	ヤクルト	大根とツナの炊き込みご飯 メンチカツ ブロッコリーとハムのゴママサガ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし 丸干し ツフレク ロースト 脱脂粉乳 マネー	精白米 ごま ツラ油 マネー	大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー わかめ	★もちもち チーズパン★ お茶	512 19.7 2.6	579 23.6 3.3	
18	木	牛乳	ごはん ささみのチーズ焼き ほうれん草のコーンバター炒め コンソメスープ パイン缶	ベーコン 若鶏ささ身 脱脂粉乳 マネー	精白米 ジャがいも バター マネー	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ほうれんそう パイン 缶	★バナナケーキ★ ヤクルト	560 20.3 0.9	604 21.0 1.1	
19	金	野菜ジュース	鮭ごはん 鶏のからあげ フライドポテト マカロニサラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	鮭フレーク 成鶏皮つき 脱脂粉乳 マネー	マカニ 精白米 ツラ油 合成清酒 マネー 冷 凍フライドポテト	きゅうり しょうが スイートコーン にんじん にんにく ブロッコリー	ショートケーキ ジョアストロベリー	685 22.5 1.2	870 27.9 1.4	
20	土	りんごジュース	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
22	月	チュルルン	キャベツとベーコンのクリームパスタ 三色サラダ パイン缶 とっととチーズ	かにかま ベーコン 脱脂粉乳	マカニ 上白糖 卵 油 ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 大豆もやし パイン 缶	★いちご蒸しパン★ カルピス	449 12.6 0.9	536 15.8 1.1	
23	火	牛乳	★九州メニュー★ 青菜ごはん チキン南蛮 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) だご汁 チーズ	成鶏皮つき 卵 脱脂粉乳 マネー	薄力粉 精白米 さと いも ツラ油	こんにやく ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー しいたけ	★フルーツ ロールサンド★ ヤクルト	752 26.1 2.9	839 28.0 3.5	
24	水	お菓子 お茶	ごはん 焼きししゃも ジャが芋のきんぴら 豚汁 パナナ	ししゃも ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 ジャがいも 上白糖 ごま油	こんにやく さやいんげん ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ パナ	お菓子 牛乳	427 16.3 1.4	504 20.2 1.7	
25	木	りんごジュース	黒糖ロールパン マカロニグラタン 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン 成鶏皮つき パルメザンチーズ マネー	ローション マカニ パン粉 ジャがいも 黒砂糖 上白糖 ツラ油	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホムマ にんじん ブロッコリー	★じゃがバター おにぎり★ お茶	588 16.7 2.1	664 20.0 2.6	
26	金	りんご	鶏マヨ丼 春雨サラダ みそ汁 みかん缶	成鶏皮つき 厚焼き たまご 脱脂粉乳	精白米 ジャがいも 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 マネー	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん缶 焼きのり わかめ	お菓子 ミロ	363 8.7 1.5	425 10.6 1.9	
27	土	スポロン	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
29	月	りんごジュース	枝豆コーンごはん 焼きビーフン わかめスープ チーズ	むきえび ぶた大根 脱脂粉乳 マネー	精白米 ビーフン ごま ごま油	えだまめ キャベツ スイートコーン にんじん ビーマン わかめ	★フルーチェ★	330 10.1 2.4	354 12.1 2.6	
30	火	ヤクルト	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のコーン和え みそ汁 オレンジ	木綿豆腐 油揚げ 紅鮭 脱脂粉乳	精白米	ごまつな スイートコーン にんじん 葉ねぎ れんこん ほしひじき わかめ	★パン耳の カリカリ揚げ★ 牛乳	523 20.4 1.8	592 24.6 2.2	
31	水	お菓子 お茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(ブロッコリー) ヨーグルト	油揚げ かまぼこ 焼き 竹輪	てんぷら粉 うどん ツラ油 マネー	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー のり	お菓子 ヤクルト	440 14.4 1.3	458 16.4 2.5	

*2日(火)は、名手保育園との合同メニューです
 *19日(金)は、誕生会です
 *3時のおやつのお星印は、手作りまたは少し手を加えています
 *__線は、すみれ組のリクエストメニューです