

日	曜	献立名	主な材料			エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	<p>《うみ1組さんのリクエストメニュー》</p> 市貝オリジナルちらし 中華風コーンスープ 鶏肉のから揚げ 手づくりプリンパフェ	厚焼き卵 かに風ちらし ツナ缶 刻みのり カットわかめ 乾 とりもも 牛乳	精白米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油 プリンの素	きゅうり コーン ネギ みかん 缶 白桃缶	509	19.0
2	木	御飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草のナムル 青のりポテト	みそ 木綿豆腐 豚小間 青のり	精白米 油 ごま油 白ごま じゃがいも	干しいたけ 乾 たまねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし	333	14.4
3	金	スパゲティミートソース 野菜スープ ミニオムレツ スナップえんどうのマヨネーズ和え 牛乳	豚挽肉 ミートソース ミニふんわりオムレツ 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ	たまねぎ パセリ 大根 小松菜 スナップえんどう コーン。	363	15.1
6	月	御飯 味噌汁 豚肉の南部焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 ほうれん草のおひたし	みそ 豚もも 高野豆腐 乾 青豆	精白米 里芋 黒ごま 小麦粉 油 砂糖	干しいたけ 乾 ごぼう 人参 ほうれん草	331	16.4
7	火	カレーライス サラダ オレンジ 牛乳	鶏小間 ツナ缶 牛乳	精白米 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	たまねぎ 人参 ブロccoli カリフラワー オレンジ	397	12.5
8	水	ロールパン ポタージュスープ 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのサラダ	CaFe強化牛乳 とりもも とろけるチーズ 青豆	ロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ	しめじ チンゲン菜 パセリ かぼちゃ。	365	15.5
9	木	御飯 味噌汁 モロの竜田揚げ 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツのドレッシング和え	みそ 木綿豆腐 モロ 豚小間	精白米 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	にら 大根 人参 いんげん キャベツ コーン。	332	15.5
10	金	<p>《お楽しみ会・乳児のみ》</p> 御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 バナナ	みそ カットわかめ 乾 とりもも がんもどき	精白米 油 里芋 砂糖	たまねぎ 人参 きぬさや バナナ	334	13.2
13	月	御飯 味噌汁 さばのごまだれ焼 切干大根の炒り煮 スナップえんどうのマヨおおかか和え	みそ 高野豆腐 乾 さば 油揚げ かつお節	精白米 白すりごま 油 砂糖 マヨネーズ	チンゲン菜 切り干し大根 乾 人参 いんげん スナップえんどう	338	13.5
14	火	親子丼 味噌汁 ほうれん草のごま和え パイン缶	鶏小間 卵 みそ 油揚げ しらす干し	精白米 砂糖 じゃがいも 白すりごま	たまねぎ グリンピース ほうれん草 人参 パイン 缶	333	14.0
15	水	御飯 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ キャベツの中華風サラダ Caヨーグルト	みそ やわらかハンバーグ 錦糸卵 カルシウムヨーグルト (190円)	精白米 ふ 油 中華ドレッシング	なめこ キャベツ 人参 きゅうり	340	12.8
16	木	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ ふかしさつま芋	カットわかめ 乾 豚挽肉 みそ 木綿豆腐 青豆	精白米 油 砂糖 片栗粉 春雨 乾 ごま油 白ごま さつまいも	もやし ネギ にら 人参	358	15.2
17	金	御飯 豚汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のけずりし和え 黄桃缶	豚小間 みそ とりもも かつお節	精白米 油 片栗粉	大根 人参 ごぼう ネギ 板こんにやく 小松菜 黄桃缶	357	13.1
20	月	御飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き ひじきの炒り煮 パイン缶	みそ とりもも 干ひじき 油揚げ	精白米 ふ 小麦粉 油 砂糖	チンゲン菜 人参 グリンピース パイン 缶	330	13.0
21	火	焼きそば 中華風スープ 蒸しシューマイ キャベツの塩昆布和え	豚小間 シューマイ 塩昆布	蒸し中華めん 油 ごま油	人参 もやし ピーマン 大根 大根の葉 キャベツ	368	13.4
22	水	バターロール いちごジャム クリームシチュー 手作りやわらか肉団子 豆腐のサラダ	CaFe強化牛乳 やわらか肉団子 木綿豆腐 カットわかめ 乾	ロールパン いちごジャム さつまいも 油 クリームシチュー素 ドレッシング	たまねぎ 人参 ほうれん草 もやし	415	14.9
23	木	御飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き きんぴらごぼう かぼちゃのマヨネーズ和え	みそ 油揚げ さわら 青のり 豚小間	精白米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ	小松菜 ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ。	338	13.7
24	金	御飯 野菜スープ チキンチャップ クリスマス風サラダ キャンディーチーズ	木綿豆腐 とりもも プロセスチーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	きぬさや たまねぎ ブロccoli コーン。 人参	344	13.0
27	月	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 里芋の信田煮 ブチゼリー	みそ カットわかめ 乾 豚小間 油揚げ	精白米 油 ごま油 里芋 砂糖 ブチゼリー	大根 チンゲン菜 ピーマン 人参 いんげん	343	13.5
28	火	御飯 味噌汁 ぶりの照焼き 炒り豆腐 バナナ	みそ ぶり 豚挽肉 木綿豆腐	精白米 油 砂糖	ほうれん草 えのきたけ 人参 たまねぎ グリンピース バナナ	337	15.0

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 358kcal
 蛋白質 14.3g
 脂質 12.4g
 炭水化物 49.2g
 塩分 1.7g

★乳児★

エネルギー 328kcal
 蛋白質 13.8g
 脂質 12.2g
 炭水化物 42.7g
 塩分 1.4g

バランスのとれた食事

「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。

- (ま) まめ
- (ご) ごま
- (わ) わかめ(海藻)
- (や) やさ
- (さ) さかな
- (し) ししいたけ
- (い) いも
- (きのこ)