

食事は朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
たんぱく質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280

昼食			使用材料3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
日曜日	主食	乳幼児	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	乳児	乳幼児
2月	ご飯	たらのチーズ焼き・ひじきの煮物・かぼちゃ・キャベツの味噌汁	タラ・ミックスチーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	人参・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳・りんご・豆乳もち
3火	ご飯	大豆バーグ・ブロッコリーのツナ和え・人参さんびら・白菜の味噌汁	豚ミンチ・大豆・豆腐・液卵・豆乳・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・焼きのり・高野豆腐	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー・コーン・れんこん・ごぼう・人参・白菜・きゅうり	豆乳	牛乳・巻き寿司
4水	ご飯	鮭のタルタル焼き・もやしのおかか和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サケ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・液卵	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・食パン	人参・玉ねぎ・パセリ・もやし・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ・パンブティング
5木	麦ご飯	豆腐の五目焼き・ほうれん草の磯和え・さつまいも・えのきのお吸い物	鶏ミンチ・豆腐・液卵・白みそ・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・小麦粉・マーレードシヤム	ごぼう・人参・グリーンピース・ほうれん草・白菜・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳・チーズ・マーマレードスコーン
6金	ご飯	鶏肉と根菜の煮物・パンサンスー・豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・マカロニ・片栗粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・みたらしまカロニ
7土	お弁当の日					豆乳	せんべい
9月	ご飯	さばの塩焼き・切干し大根の甘酢和え・かぼちゃの煮物・キャベツの味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・チュロス
10火	ご飯	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・チーズ・バナナケーキ
11水	建国記念の日						
12木	麦ご飯	さわらのパン粉焼き・小松菜のごま和え・さつまいも・大根の味噌汁	サワラ・粉チーズ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・刻みのり	米・麦・パン粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ・ごま油	パセリ・小松菜・白菜・人参・大根・コーン	豆乳	牛乳・韓国風おにぎり
13金	ご飯	つくね焼き・キャベツのおかか和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・ココア	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ・ココアクッキー
14土	スパゲティ	スパゲティーナポリタン・ポテトサラダ・野菜スープ	ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・かえりいりこ・きな粉	スパゲティ・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・麩・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ・きなこふ
16月	ご飯	ぶりの味噌焼き・白菜のゆかり和え・高野豆腐の煮物・大根のお吸い物	ブリ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・パイシート	白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・チーズスティックパイ
17火	ご飯	和風ミートローフ・ひじきの和風和え・煮豆・しめじの味噌汁	豚ミンチ・おから・豆乳・ひじき・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・さつま芋・サラダ油・ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・しめじ・りんご	豆乳	牛乳・りんご・大学芋
18水	ご飯	たらの磯辺揚げ・ブロッコリーのおかか和え・大根の煮もの・豆腐の味噌汁	タラ・青のり・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・ツナ	米・小麦粉・白紋油・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	ブロッコリー・人参・大根・コーン	豆乳	牛乳・いりこ・ツナコーントースト
19木	麦ご飯	ボークカレー・もやしの中華サラダ・かぼちゃ	豚肉・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・かぼちゃ・しょうが	豆乳	牛乳・かやくおにぎり
20金	ご飯	鶏肉の味噌焼き・小松菜の納豆和え・れんこんさんびら・なめこのお吸い物	鶏肉・みそ・納豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・小麦粉・ココア	しょうが・にんにく・小松菜・白菜・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・豆腐ブラウニー
21土	お弁当の日					豆乳	せんべい
23月	天皇誕生日						
24火	ご飯	さわらのつけ焼き・切干大根の煮物・キャベツの酢のもの・豆腐の味噌汁	サワラ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ・ごまクッキー
25水	ご飯	千草焼き・白菜の磯和え・かぼちゃ・大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節	米・きび砂糖・中華そば・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松菜・人参・かぼちゃ・大根・オレンジ・キャベツ	豆乳	牛乳・オレンジ・やきそば
26木	麦ご飯	さばの甘辛焼き・根菜サラダ・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま	しょうが・ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸	豆乳	牛乳・そばろおにぎり
27金	ご飯	マーボー豆腐・春雨の中華和え・わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉トースト
28土	豚汁うどん	おにぎり・きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・チーズ	米・うどん・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳・チーズ・黒糖ドーナツ

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日は節分、バレンタインメニューとなっています。

