

日	曜日	1～2歳児昼食	食 材			その他	離乳食 <後期> きざみ
		間 食(おやつ)	血や肉を作るもの(赤)	熱や力となるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)	調味料等	間 食(おやつ)
27	月	ご飯	豚肉	米	生姜・玉ねぎ 胡瓜・大根・人参・レモン	酒・醤油 塩 かつお節	軟飯
		しょうが焼き		油・白砂糖			豚肉のやわらか煮
		さわやか漬		白砂糖			さわやか漬
		みそ汁 ヨーグルト		豆腐・わかめ・みそ			みそ汁 ヨーグルト
14 28	火	牛乳／ふかし芋	牛乳／	／さつま芋(白砂糖)			つぶし芋
		ご飯	魚	米	生姜 人参・小松菜 ごぼう・大根・人参 果物	酒・みりん・醤油 醤油 醤油・塩・かつお節	軟飯
		煮魚		白砂糖			煮魚
		小松菜のごま和え		白砂糖・白ごま			小松菜のごま和え
		けんちん汁 果物		油			けんちん汁 果物
1 15 29	水	牛乳／ジャムサンドクラッカー	牛乳／(チーズ)	／クラッカー・ジャム(おせんべい)			おせんべい、チーズ
		肉野菜麺	豚肉	生中華麺・ごま油(うどん)	キャベツ・生姜・玉葱・人参・ニンニク・もやし 果物	醤油・塩・かつお節 醤油・塩・みりん・かつお節	肉野菜うどん
		じゃが芋とツナの煮物 果物		じゃが芋・白砂糖・油			じゃが芋とツナの煮物 果物
		牛乳／わかめおにぎり		牛乳／わかめ			ふりかけご飯
2 16 30	木	鶏れんこんピラフ	鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・パセリ・蓮根 キャベツ・胡瓜・人参 果物	醤油・塩 塩・酢 醤油・塩・かつお節	鶏雑炊
		フレンチサラダ		白砂糖・油			フレンチサラダ
		野菜のスープ 果物		ロースハム			野菜のスープ 果物
		牛乳／ホットケーキ		牛乳／(チーズ)			ウエハース、チーズ
3 17 31	金	パン	青のり・鶏肉	パン	生姜 ブロッコリー 南瓜・玉葱・人参	酒・塩 塩 醤油・塩・かつお節	パン
		のり塩から揚げ		油・片栗粉			鶏煮
		ブロッコリー					ブロッコリー
		かぼちゃのスープ ゼリー					かぼちゃのスープ ヨーグルト
6 20	月	牛乳／鮭おにぎり	牛乳／鮭	／米(ふりかけ)		／塩	ふりかけご飯
		ご飯	豚肉	米	玉葱・人参 キャベツ・ホールコーン缶・人参 青菜・玉ねぎ	醤油・みりん・酒 醤油・塩 醤油・塩・かつお節	軟飯
		肉じゃが		じゃが芋・白砂糖・油			肉じゃが
		人参とコーンのソテー		油			人参とコーンのソテー
7 21	火	青菜のスープ ヨーグルト		牛乳／きな粉(チーズ)	／白砂糖・マカロニ(せんべい)		青菜のスープ ヨーグルト
		牛乳／マカロニきな粉					せんべい、チーズ
		ご飯	鶏肉	米	生姜・にんにく・葱 人参・小松菜 玉ねぎ 果物	塩・醤油 醤油・かつお節 かつお節	軟飯
		鶏肉の香味焼き		白砂糖・ごま油(白ごま・片栗粉)			鶏肉のゴマ煮
8 22	水	磯風お浸し		ひじき・糸削り節			磯風お浸し
		みそ汁 果物		油揚げ・わかめ・みそ			みそ汁 果物
		牛乳／ジャムサンドイッチ	牛乳／	／パン・いちごジャム	／(野菜ペースト)		野菜ペーストサンド
		カレーうどん	豚肉	うどん・片栗粉	青菜・玉葱・人参 胡瓜・人参・もやし 果物	カレーの王子様・醤油・塩・かつお節	煮込みうどん
9 23	木	もやしの和え物 果物		白砂糖・ごま油			もやしの和え物 果物
		牛乳／ツナとえにきのおにぎり		牛乳／ツナ缶	／米・油(ふりかけ)	／酒・醤油	ふりかけご飯
		マーボー丼		豆腐・豚肉・みそ	生姜・にら・ニンニク・葱 胡瓜・人参 玉葱・チンゲン菜・人参 果物	酒・醤油 酒・酢 醤油・塩・かつお節	マーボー丼
		春雨サラダ		ロースハム			春雨サラダ
10 24	金	チンゲン菜スープ 果物		牛乳／(チーズ)	／お菓子(ウエハース)		チンゲン菜のスープ 果物
		牛乳／お菓子盛り合わせ					ウエハース、チーズ
		パン	魚	パン	キャベツ・人参・コーン缶 玉葱・人参・ぶなしめじ	酒・中濃ソース・塩(醤油) 塩・酢 醤油・塩・かつお節	パン
		フィッシュフライ		パン粉・油・小麦粉(白砂糖・片栗粉)			煮魚
		コールスローサラダ		油・白砂糖			コールスローサラダ
		しめじスープ ゼリー		牛乳／糸削り節・チーズ	／米(ふりかけ)		しめじのスープ ヨーグルト
		牛乳／チーズおかかおにぎり	牛乳／	／米(ふりかけ)			ふりかけご飯

※給与栄養目標量 (離乳食後期 2/3)

1～2歳児 エネルギー:480 kcal たんぱく質:19.4g
脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g

※今月の平均栄養価 (離乳食後期 2/3)

1～2歳児 エネルギー:475 kcal たんぱく質:19.1g
脂質:16.2g 食塩相当量:1.4g

※0歳児は目安として1歳過ぎから、及び1・2歳児は
毎日、午前・午後に牛乳を50cc飲んでいきます

○今月の使用予定果物:りんご・バナナ・オレンジ・かき・みかん(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

(デザートは、果物からヨーグルト、ゼリーに変更している日があります。上記の献立をご覧ください。)

○ベーコンがハムに変更になる場合があります。

○今月の補食は、お好み焼き・ポテトフライ・かにぱん・焼きおにぎり・マカロニきな粉です。

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。変更になった場合はお知らせします。

☆毎日、実際の給食の写真を潮保育室のホームページに掲載しています。

こちらのQRコードからご覧になれます ⇒



作成責任者: 施設長 山岸裕子

