

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)
13 27	月	五目うどん	油揚げ鶏肉	うどん	青菜,玉葱,人参	みりん,醤油,塩,かつお節	五目うどん
		さつま芋のレモン煮 <small>ヨーグルト</small>		さつま芋,白砂糖	レモン		さつま芋のレモン煮 <small>ヨーグルト</small>
14 28	火	牛乳/塩昆布おにぎり	牛乳/塩昆布	/米			塩昆布おじや
		マーボー丼	豆腐,豚肉,みそ	米,片栗粉,白砂糖,ごま油	生姜,にら,ニンニク,葱	酒,醤油	マーボー丼(軟飯)
1 15	水	伴三条		白砂糖,ごま油	胡瓜,人参,もやし	醤油,酢	伴三条
		清汁 <small>果物</small>	わかめ		玉葱,えのきたけ	醤油,塩,かつお節	清汁 <small>果物</small>
2 16	木	牛乳/ジャムサンドクラッカー	牛乳/(チーズ)	/ジャム,クラッカー(ウエハース)			ウエハース,チーズ
		ご飯		米			軟飯
30	木	鶏じゃが	鶏肉	じゃが芋,白砂糖,油	玉葱,人参	酒,醤油,かつお節	鶏じゃが
		みそ汁 <small>果物</small>	生揚げ,みそ		大根	かつお節	みそ汁 <small>果物</small>
3 17	金	牛乳/ホットケーキ	牛乳/(チーズ)	/ホットケーキミックス(せんべい)			せんべい,チーズ
		ご飯		米			軟飯
6 20	月	照り焼きチキン	鶏肉			酒,みりん,醤油	鶏のうま煮
		切り干し大根の含め煮	油揚げ	白砂糖,油	人参,切り干し大根	醤油,かつお節,塩	切り干し大根の含め煮
7 21	火	みそ汁 <small>果物</small>	みそ		南瓜,玉葱	かつお節	みそ汁 <small>果物</small>
		牛乳/ふかし芋	牛乳/	/さつま芋			つぶし芋
8 22	水	人參ご飯	スライスチーズ,海苔	米,油	人参	醤油,塩	人参粥
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉,油	生姜,ニンニク	醤油,酒	鶏肉のやわらか煮
9 23	木	きゅうりとトマトのサラダ	わかめ	油,白砂糖	胡瓜,トマト	酢,塩	きゅうりとトマトのサラダ
		わかめ汁 <small>果物</small>	わかめ			醤油,塩,かつお節	わかめ汁 <small>果物</small>
10 24	金	プレーン蒸しパン	牛乳/	/ホットケーキミックス			プレーン蒸しパン
		パン	魚	パン		酒,塩(醤油)	パン
1 15	水	魚のムニエル	ベーコン	小麦粉,油,バター	キャベツ,玉葱,人参	醤油,塩	煮魚
		玉ねぎとベーコンのソテー	鶏肉	油	青菜,玉葱,人参	醤油,塩,かつお節	玉ねぎとベーコンのソテー
2 16	木	チキンスープ <small>ゼリー</small>	鶏肉			醤油,塩,かつお節	チキンスープ <small>ヨーグルト</small>
		牛乳/チーズおかかおにぎり	牛乳/削り節,チーズ	/米		醤油,塩	おかか粥
3 17	金	牛乳/チーズおかかおにぎり	牛乳/削り節,チーズ	/米		醤油,塩	おかか粥
		パン	魚	パン		酒,塩(醤油)	パン
6 20	月	魚のムニエル	ベーコン	小麦粉,油,バター	キャベツ,玉葱,人参	醤油,塩	煮魚
		玉ねぎとベーコンのソテー	鶏肉	油	青菜,玉葱,人参	醤油,塩,かつお節	玉ねぎとベーコンのソテー
7 21	火	チキンスープ <small>ゼリー</small>	鶏肉			醤油,塩,かつお節	チキンスープ <small>ヨーグルト</small>
		牛乳/チーズおかかおにぎり	牛乳/削り節,チーズ	/米		醤油,塩	おかか粥
8 22	水	キーマカレー	豚肉	米,油	生姜,玉葱,人参,ニンニク	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,カレーの玉子粉	野菜のうま煮(軟飯)
		大根サラダ	しらす	白砂糖,油	胡瓜,大根,人参	塩,酢	大根サラダ
9 23	木	キャベツスープ <small>ヨーグルト</small>	ベーコン		キャベツ,人参	醤油,塩,かつお節	キャベツスープ <small>ヨーグルト</small>
		牛乳/お菓子の盛り合わせ	牛乳/(チーズ)	/お菓子(せんべい)			せんべい,チーズ
10 24	金	ご飯		米			軟飯
		煮魚	魚	白砂糖	生姜	酒,みりん,醤油	煮魚
1 15	水	三色野菜のおかか和え	削り節		青菜,人参,もやし	醤油,かつお節	三色野菜のおかか和え
		清汁 <small>果物</small>	わかめ		青菜,玉葱,葱	醤油,塩,かつお節	清汁 <small>果物</small>
2 16	木	牛乳/いちごジャムサンド	牛乳/	/いちごジャム,パン			いちごジャムサンド
		肉わかめうどん	豚肉,わかめ	うどん,白砂糖	青菜,玉葱,人参	酒,塩,みりん,醤油,かつお節	肉わかめうどん
3 17	金	ちりめんサラダ <small>果物</small>	しらす	白砂糖,ごま油	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,酢	ちりめんサラダ <small>果物</small>
		牛乳/鮭おにぎり	牛乳/鮭	/米		/塩	鮭雑炊
4 18	土	ご飯		米			軟飯
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	白砂糖,油	生姜,玉葱	酒,醤油,塩	豚肉のしょうが焼き
5 19	日	青菜のツナ和え	ツナ缶	白砂糖,ごま油	青菜,人参,もやし	醤油,酢	青菜のツナ和え
		けんちんみそ汁 <small>果物</small>	生揚げ,みそ		ごぼう,大根,人参	かつお節	けんちんみそ汁 <small>果物</small>
6 20	月	牛乳/フライドポテト	牛乳/(青のり)	/じゃが芋,油		/塩	青のりポテト
		パン	魚	パン		酒,塩(醤油)	パン
7 21	火	ハンバーグ	豚肉	片栗粉,白砂糖,油	玉葱	中濃ソース,塩,トマトケチャップ	ハンバーグ
		コーンサラダ	しらす	白砂糖,油	キャベツ,胡瓜,ホールコーン缶	塩,酢	コーンサラダ
8 22	水	チンゲン菜スープ <small>ゼリー</small>	ベーコン		チンゲン菜,人参,もやし	醤油,塩,かつお節	チンゲン菜スープ <small>ゼリー</small>
		牛乳/炊き込みご飯	牛乳/油揚げ,ツナ缶	/米,白砂糖,油	/人参	/醤油,かつお節	炊き込み雑炊

※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: オレンジ・バナナ・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

