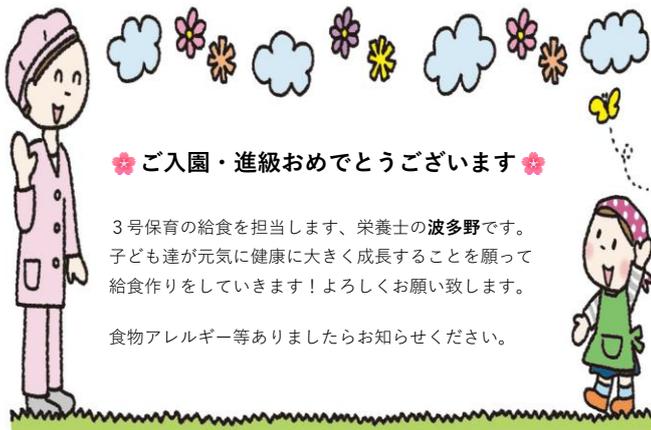


日付	献立名	午 後 おやつ (おやつ)	1,2歳児		給 食 (分 量 : 六つの標準量)				栄養価										アレルギー対応					
			主食	おやつ	歯や喉、舌のちと になるもの		体の調子を整える ことになるもの		腸や力のもとなるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質	脂質	炭水化物	カルシウ ム	食塩相当 量	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	体 重・身 高 (平均値)	
					米	大豆	肉類	魚介類	野菜	果物								A μgRE		B1 mg	B2 mg			C mg
2/16	炒り豆腐 ポテトと人参のサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ※マカロニの きな粉和え	ごはん	牛乳	牛乳 豆腐	米味噌 鶏ミンチ	玉葱 人参 インゲン	白菜 中葱	白 米 サラダ油	マカロニ じゃがいも	487	209	18.8	66.7	312	1.1	2.1	152	0.24	0.43	17	8.1	乳・小麦	
3/17	野菜ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ※ジャムサンド	ごはん	牛乳	牛乳 鶏ミンチ スキムミルク	ヨーグルト	人参 玉葱 黄桃缶	バナナ みかん缶 いちごジャム	白 米 サラダ油 食パン	じゃがいも	538	200	17.8	83.5	306	1.5	1.2	173	0.25	0.46	24	8.0	乳・小麦	
4/18	親子丼 豚汁	自然食品おやつ	ごはん	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵	米味噌	人参 玉葱 干し椎茸	大根 中葱	白 米 サラダ油		453	205	15.5	61.2	136	2.1	1.6	308	0.25	0.35	7	2.8	乳・卵	
6/20	豆腐ハンバーグ 人参しりしり オニオンスープ	※ポテトとチーズ のおやき	ごはん	牛乳	牛乳 豚ミンチ 豆腐 チーズ	卵 ツナ缶	玉葱 トマトケチャップ 人参	パセリ粉	白 米 サラダ油	じゃがいも	438	162	20.7	52.3	166	1.1	1.4	265	0.37	0.28	17	6.5	乳・卵	
7/21	麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ バナナ	※牛乳もち (7日のおやつはありません)	ごはん	牛乳	牛乳 豚ミンチ 豆腐	赤味噌 きな粉	人参 玉葱 中葱	トマトケチャップ 青梗菜 バナナ	白 米 サラダ油 ごま油	かたくり粉	467	170	13.2	75.4	246	0.7	1.9	146	0.27	0.33	16	4.6	乳	
8/22	肉じゃが ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	牛乳 ※バナナケーキ (8日のおやつはありません)	ごはん	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 米味噌	米味噌 卵 かつお節	人参 インゲン 玉葱 ほうれん草	大根 中葱 バナナ	白 米 サラダ油	いりごま バター ミックス粉	527	202	20.4	73.5	322	1.9	2.3	387	0.36	0.55	33	8.1	乳・小麦	
9/23	白身魚の煮つけ かぼちゃの煮め煮 豆腐の味噌汁	牛乳 ※豆腐蒸しパン (9日のおやつはありません)	ごはん	牛乳	牛乳 白身魚 カットわかめ	米味噌 豆腐 卵	かぼちゃ 玉葱	中葱	白 米 サラダ油 ミックス粉		544	25.9	18.9	73.2	315	2.4	1.4	285	0.23	0.58	25	4.0	乳・小麦	
10/24	開花煮 小松菜の白す和え 味噌汁 バナナ	※りんごゼリー (10日のおやつはありません)	ごはん	牛乳	牛乳 豆腐 鶏ミンチ アガー	卵 白す干 カットわかめ 米味噌	玉葱 インゲン 人参	小松菜 バナナ りんごジュース	白 米 サラダ油	味噌	478	17.3	13.1	79.1	229.0	1.8	3.1	272	0.21	0.36	27	5.9	乳・卵・小麦	
11/25	やしそば わかめスープ オレンジ	自然食品おやつ (11日のおやつはありません)	めん	牛乳	牛乳 鶏ミンチ かつお節	青のり カットわかめ	もやし キャベツ 玉葱	人参 中葱 長葱 オレンジ	白 米 サラダ油 ごま油	ちゃんぽんめん	350	12.4	14.2	47.9	161	2.0	1.0	64	0.19	0.19	28	4.4	乳・小麦	
25	後援会総会																							
13/27	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ	※わかめおにぎり	ごはん	牛乳	牛乳 鶏ミンチ カットわかめ		人参 玉葱 パセリ粉	ブロッコリー オレンジ	白 米 じゃがいも 小麦粉	バター いりごま ごま油	505	17.9	16.1	81.2	189	1.3	1.2	245	0.26	0.31	56	9.5	乳・卵・小麦	
14/28	魚の照り焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 ※きな粉米粉 蒸しパン	ごはん	牛乳	牛乳 白身魚	米味噌 きな粉	キャベツ ゆかり粉 かぼちゃ	玉葱 中葱	白 米 米粉		427	23.7	12.0	61.4	300	1.2	1.1	152	0.19	0.49	30	3.5	乳	
15/30	じゃがいもコロッケ風 ツナサラダ 野菜スープ	※バナナヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳 牛ミンチ ヨーグルト	ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	玉葱 人参 きゅうり キャベツ	パセリ粉 バナナ	白 米 サラダ油	じゃがいも	481	13.8	20.5	66.7	164	1.4	1.1	109	0.20	0.28	28	7.4	乳・小麦	
										基準値	480	190	16.0	600	200	1.5	2.1	200	0.25	0.30	20	4.0		
										平均値	480	19.1	16.9	69.4	240	1.5	1.6	220	0.25	0.39	26	6.1		



🌸 ご入園・進級おめでとうございます 🌸

3号保育の給食を担当します、栄養士の波多野です。  
子ども達が元気に健康に大きく成長することを願って  
給食作りをしていきます！よろしくお願致します。

食物アレルギー等ありましたらお知らせください。



\* 新入園児の給食は7日(火)からです。

\* 新入園児の午後おやつは13日(月)からです。

\* 25日(土)は後援会総会のため給食はありません。

\* 農園や園庭で採れた野菜等、当日にない食材を足す場合  
があります。その際は、事前にお知らせいたします。  
アレルギー等ありましたら担任までご連絡ください。