



日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			1・2歳	3～5歳	血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	赤魚のみりん焼き・蒸し野菜 野菜の塩昆布和え ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	423 kcal 21 g 11 g	465 kcal 23 g 12 g	赤魚	じゃがいも 米	かぼちゃ もやし・きゅうり・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ
2 金	豚肉の胡麻みそ炒め サツマイモの甘煮・チーズ ごはん・すまし汁	麦茶 そうめん	439 kcal 20 g 8 g	483 kcal 22 g 9 g	豚肉 チーズ・ツナ	白ごま さつまいも・そうめん・コーン 米・麩	玉ねぎ・人参 人参・わかめ わかめ
3 土	ソース焼きそば ブロッコリーサラダ みそ汁・オレンジ	牛乳 プリン ビスコ	553 kcal 20 g 21 g	608 kcal 22 g 23 g	豚肉 プリン	蒸し麺 コーン じゃがいも・ビスコ	玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー わかめ・オレンジ
5 月	鮭の照り焼き・ブロッコリー ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 きなこドーナツ	548 kcal 20 g 18 g	603 kcal 22 g 20 g	鮭 油揚げ・きなこ	ホットケーキミックス 米	ブロッコリー ひじき・人参・しいたけ 大根・わかめ
6 火	すき焼き風煮 マカロニサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 ピザトースト	508 kcal 19 g 17 g	559 kcal 21 g 19 g	豚肉・焼き豆腐 とろけるチーズ	マカロニ・ミニゼリー・食パン 米・麩	長ネギ・しめじ・白菜 きゅうり・人参・ピーマン・玉ねぎ 玉ねぎ
7 水	冷やし肉みそうどん ささみのチーズフライ 野菜のゆかり和え	麦茶 たぬきおにぎり	536 kcal 18 g 8 g	590 kcal 20 g 9 g	鶏ひき肉 鶏ささみ・チーズ・卵	うどん パン粉・米・天かす	玉ねぎ・きゅうり・トマト 青のり キャベツ・もやし・ゆかり
8 木	サワラのみぞれがけ・ミニトマト わかめサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	544 kcal 20 g 14 g	598 kcal 22 g 15 g	さわら	マシュマロ・クラッカー 米・さつまいも	大根・ミニトマト わかめ・きゅうり・カリフラワー 長ネギ
9 金	ハヤシライス ポテトサラダ 梨	牛乳 ジャムサンド	530 kcal 22 g 15 g	583 kcal 24 g 17 g	豚肉 ハム	じゃがいも・食パン	玉ねぎ・人参・トマト缶・グリーンピース 人参・きゅうり・イチゴジャム 梨
10 土	ハンバーグ もやしのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい パイン缶	456 kcal 22 g 10 g	502 kcal 24 g 11 g	豚ひき肉	パン粉 コーン・せんべい 米・里芋	玉ねぎ もやし・きゅうり わかめ・パイン缶
12 月	タラの紅葉焼き・粉ふき芋 ささみときゅうりのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	447 kcal 22 g 13 g	492 kcal 24 g 14 g	タラ ささみ・チーズ 油揚げ	じゃがいも ホットケーキミックス 米	人参・青のり きゅうり・人参 キャベツ
13 火	酢豚風 ビーフンのソテー・りんご ごはん・スープ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	460 kcal 18 g 9 g	506 kcal 20 g 10 g	豚肉 ヨーグルト	ビーフン・コーン 米・ビスケット	玉ねぎ・ピーマン・人参 しいたけ・りんご・みかん缶 もやし・わかめ
14 水	チキンステーキ・人参の甘煮 ほうれん草のツナサラダ ロールパン・コーンスープ	麦茶 サツマイモおにぎり	535 kcal 22 g 18 g	589 kcal 24 g 20 g	鶏肉 ツナ 牛乳	さつまいも・米・黒ゴマ ロールパン・コーンクリーム缶	人参 ほうれん草・人参
15 木	チーズハンバーグ・ミニトマト ブロッコリーサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 きなこサンドイッチ	518 kcal 19 g 16 g	570 kcal 21 g 18 g	ひき肉・チーズ きなこ	パン粉 コーン・食パン・マーガリン 米	玉ねぎ・ミニトマト ブロッコリー・カリフラワー なめこ・玉ねぎ

16	かぼちゃとそばろのあんかけ丼 もやしサラダ みそ汁・オレンジ	牛乳 バナナケーキ	527 kcal 20 g 15 g	580 kcal 22 g 17 g	鶏ひき肉	かぼちゃ・米 ホットケーキミックス	もやし・きゅうり・わかめ・バナナ しめじ・玉ねぎ・オレンジ
17	焼うどん 青菜の納豆和え みそ汁・バナナ	麦茶 バームクーヘン	521 kcal 19 g 18 g	573 kcal 21 g 20 g	豚肉 シラス・納豆 油揚げ	うどん バームクーヘン	キャベツ・人参 ほうれん草・しめじ 大根・バナナ
20	サバの味噌煮・いんげんの胡麻和え ひじきのおかかサラダ ごはん・すまし汁	牛乳 たい焼き	488 kcal 19 g 16 g	537 kcal 21 g 18 g	サバ 鯉節	すりごま コーン・たい焼き 米	いんげん ひじき・人参・きゅうり 小松菜・えのき
21	ミートソーススパゲティ 大根のツナ胡麻和え コンソメスープ・ミニゼリー	麦茶 五平餅	573 kcal 18 g 16 g	630 kcal 20 g 18 g	合いびき肉 ツナ	スパゲティ 米・片栗粉 コーン・ミニゼリー	玉ねぎ・人参 大根・人参・きゅうり キャベツ
22	ビビンバ丼 チョレギサラダ わかめスープ・バナナ	牛乳 チーズドーナッツ	474 kcal 16 g 18 g	521 kcal 18 g 20 g	豚ひき肉 チーズ	米・コーン ホットケーキミックス	人参・もやし・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・刻みのり わかめ・長ネギ・バナナ
24	そばろ丼 ちくわの煮物 みそ汁・オレンジ	牛乳 チーズ ビスケット	526 kcal 25 g 12 g	579 kcal 28 g 13 g	鶏ひき肉 ちくわ・チーズ 豆腐	米 ビスケット	ほうれん草 大根・人参 わかめ・オレンジ
26	鮭のキノコあんかけ ちくわともやしの磯和え・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	471 kcal 21 g 12 g	518 kcal 23 g 13 g	鮭 ちくわ・きなこ 豆腐	マカロニ 米	しめじ・えのき もやし・きゅうり・ブロッコリー 玉ねぎ
27	キーマカレー キャベツとシラスの胡麻和え オレンジ	牛乳 フライドおさつ	468 kcal 15 g 17 g	515 kcal 17 g 19 g	鶏ひき肉 シラス	米 すりごま・さつまいも	玉ねぎ・人参・ナス・グリーンピース キャベツ・きゅうり オレンジ
28	野菜たっぷりタンメン 蒸し餃子 バナナ	麦茶 鮭おにぎり	463 kcal 17 g 16 g	509 kcal 19 g 18 g	豚ひき肉・さつま揚げ ひき肉・鮭	中華麺・コーン 餃子の皮・米	玉ねぎ・人参・キャベツ キャベツ・にら バナナ
29	さんまの塩焼き・浅漬け 切り干し大根煮 栗ご飯・みそ汁	麦茶 ヨーグルトパフェ風	581 kcal 22 g 19 g	639 kcal 24 g 21 g	さんま さつま揚げ・ヨーグルト	コーンフレーク 栗・米	きゅうり 切り干し大根・人参・しいたけ・バナナ えのき・わかめ
30	鶏のから揚げ・もやしのナムル ほうれん草のチーズ和え ごはん・みそ汁	牛乳 ソフトサラダせんべい ゼリー	599 kcal 20 g 21 g	659 kcal 22 g 23 g	鶏肉 ちくわ・チーズ	せんべい 米・ゼリー	もやし ほうれん草 なめこ・長ネギ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	475 kcal	15.4 g	13.2 g	200 mg	2.1 mg
実際	481 kcal	16.1 g	15.1 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実際	157 μg	0.23 mg	0.26 mg	20 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	19.1 g	14.2 g	230 mg	2.5 mg
実際	536 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	3.1 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実際	160 μg	0.27 mg	0.31 mg	23 mg	2.1 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい  
\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますのでお確かめ下さい

東川口園 <https://kidsh-higashikawaguchi.com/>

新井宿園 <https://kidsh-araijyuku.com/>