



こんだてひょう 幼児食



日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	水	麦茶 マス カット ゼリー	食パン (乳アレルギー米粉パン) タンダーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 豆乳ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 ハム(乳・卵不使用) 調整豆乳 油揚げ	食パン 米粉パン じゃがいも 砂糖 油 米 白いりごま	にんにく しょうが ブロッコリー にん じん こまつな ク リームコーン	カレー粉 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ コンソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 454kcal P: 23.7g F: 15.6g C: 61.2g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.6g
2	行事食	1	木	麦茶 コーン クッキー	ピースごはん (乳アレルギー豆乳) かぶとハンバーグ キャベツのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) こいのぼりパン	牛乳 調整豆乳 豚ひき肉 無調整 豆乳	米 パン粉(乳・卵 不使用) 砂糖 油 マヨドレ 米粉 い ちごジャム	グリーンピース たま ねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわ かめ みかん缶 干しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コ ンソメ ベーキング パウダー	Ene.: 480kcal P: 17.6g F: 18.4g C: 66.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.9g
7	21		火	麦茶 塩せん べい	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) みかん入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 信州みそ 調整豆 乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ Oisixお野菜 せんべい	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ビーマン トマ トピューレー キャ ベツ コーン かぼ ちゃ カットわかめ 粉かんでん みか	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 かつお・昆布 だし汁 水	Ene.: 451kcal P: 17g F: 17.3g C: 63.2g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.1g
8	22		水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	牛乳 (乳アレルギー豆乳) ふりかけごはん	牛乳 さわら 木 綿豆腐 かつお節 調整豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ 葉ねぎ オ レンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁 食 塩 しそふりかけ	Ene.: 453kcal P: 19.2g F: 13.5g C: 67g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.1g
9	23		木	麦茶 コーン クッキー	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) 揚げパン	牛乳 鶏もも肉 き な粉 調整豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま じゃがい も コッペパン(乳 アレルギー米粉パン) 油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チン ゲンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene.: 411kcal P: 19.1g F: 13.9g C: 58.6g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.2g
10			金	麦茶 コーン	鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え マスカットゼリー	牛乳 (乳アレルギー豆乳) 納豆チャーハン	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 挽きわ り納豆 豚ひき肉	干しうどん 小麦 粉 片栗粉 油 マスカットゼリー 米 ごま油	たまねぎ にんじ ん にんじん葉 ブ ロccoli コーン	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 460kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.6g Ca: 251mg 食塩相当量: 2.5g
11	25		土	麦茶 マス カット ゼリー	豚丼 ほうれん草のソテー コンソメスープ(具は当日子どもが選 びます)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) ほうれん草蒸しパン	牛乳 調整豆乳 豚肉	米 油 砂糖 じゃ がいも でんぷ んほうれん草蒸し パン マスカットセ リー	ほうれんそう コ ーン にんじん たま ねぎ えのきだけ	しょうゆ かつお ・昆布だし汁 食塩 酒	Ene.: 471kcal P: 22g F: 14.5g C: 68.7g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g
13	27		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	牛乳 (乳アレルギー豆乳) カレー蒸しパン(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 信州みそ ハム (乳不使用) 調整 豆乳 無調整豆乳	米 油 砂糖 マス カットゼリー ホッ トケーキ粉(乳・卵 不使用)	たまねぎ にんじ ん きゅうり コ ーン キャベツ なす	しょうゆ みりん かつおだし汁 か つお・昆布だし汁 食塩 カレー粉	Ene.: 450kcal P: 19g F: 13.8g C: 66.5g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.8g
14	28		火	麦茶 塩せん べい	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) コーンラーメン(味噌)	牛乳 調整豆乳 さけ 油揚げ 豚 肉(もも) 信州みそ	米 パン粉(乳・卵 不使用) 油 砂糖 中華麺(乳・卵不使 用) ごま油	キャベツ にんじ ん なめこ コーン	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつ おだし汁 中華だ しの素 水	Ene.: 468kcal P: 23g F: 15.2g C: 66.4g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g
16	30		木	麦茶 コーン クッキー	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	牛乳 (乳アレルギー豆乳) にんじんドーナツ(豆乳)	牛乳 調整豆乳 豚肉(もも) 挽きわ り納豆 信州みそ 無調整豆乳	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉(乳・卵 不使用)	たまねぎ しょうが チンゲンサイ に んじん だいこん かぼちゃ オレン ジ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 461kcal P: 19g F: 15.8g C: 65.3g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g
17			金	麦茶 コーン	ごはん かれのいトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) バナナ	牛乳 (乳アレルギー豆乳) 春野菜パスタ	牛乳 調整豆乳 かれのい 信州みそ ベーコン(乳不使 用)	米 油 砂糖 片 栗粉 スパゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれ んそう コーン ね ぎ なす バナナ にんにく アスパラ ガス	コンソメ 水 しょう ゆ かつお・昆布 だし汁 食塩	Ene.: 478kcal P: 20.5g F: 14.4g C: 72.1g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.5g
18			土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん ドライカレー かぼちゃとレーズンのサラダ コンソメスープ(具は当日子どもが選 びます)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) ほうれん草蒸しパン	牛乳 調整豆乳 豚肉	米 砂糖 マスカッ トゼリー ほうれん 草蒸しパン 油	たまねぎ トマト ピューレー かぼ ちゃ レーズン	コンソメ 食塩 ケ チャップ ウスター ソース 野菜カ レー 酢 塩	Ene.: 478kcal P: 20.5g F: 14.4g C: 72.1g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.5g
20			月	麦茶 ミレー ビス ケット	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳 (乳アレルギー豆乳) レーズンクッキー	牛乳 調整豆乳 さば 信州みそ 無調整豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも ホットケ ーキ粉(乳・卵不使 用)	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) ねぎ 干しぶどう	しょうゆ かつおだ し汁 食塩 酢	Ene.: 471kcal P: 18.2g F: 19g C: 63g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.6g
24			金	麦茶 コーン	鶏うどん にんじんしりしり 青のりポテト マスカットゼリー	牛乳 (乳アレルギー豆乳) 納豆チャーハン	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 ツナ水 煮缶 挽きわり納 豆 豚ひき肉	干しうどん 油 じゃがいも ごま油 マスカットゼリー 米	たまねぎ にんじ ん あおのり	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ みりん	Ene.: 441kcal P: 19g F: 13.2g C: 66.7g Ca: 243mg 食塩相当量: 2.5g
31	特別食		金	麦茶 コーン	彩りごはん 鶏のみそ漬け焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 (乳アレルギー豆乳) キャロットケーキ	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 信州み そ 無調整豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	にんじん コーン しょうが キャベツ パプリカ(黄) たま ねぎ バナナ	しょうゆ 食塩 酢 カレー粉 かつお だし汁 ベーキン グパウダー	Ene.: 478kcal P: 18.8g F: 14.3g C: 73.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g
									目標値	月平均値	
									Ene.(エネルギー)	475kcal	459kcal
									P(タンパク)	19g	19.6g
									F(脂質)	13.2g	15.2g
									C(炭水化物)	70.1g	66.5g
									Ca(カルシウム)	225mg	276mg
									食塩相当量	1.5g	1.5g