



栄養価 エネルギー(kcal) タンパク質(g)
脂:脂質(g) カルシウム(mg)
塩:食塩相当量(g)

すみれ 葦崎 保育園

日付	献立	(午前) おやつ (午後)	熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
1月	麦ご飯・肉じゃが・じゃこサラダ・わんたん汁・オレンジ・麦茶	シュガーパタート・スト・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), じゃがいも(塊茎・生), しらかき, なたね油, 砂糖(三温糖), ごま油, ワンタンの皮, 食パン, 有塩バター, グラニュー糖	豚(大型・ばら・脂身つき・生), 削り節, しらす干し(半乾製品), 豚(ひき肉・生), 生乳(普通牛乳)	人参(皮つき・生), たまねぎ(りん茎・生), さやいんげん(若ざや・生), きゅうり(生), キャベツ(生), 白菜(生), 生しいたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), パレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 646 タン: 20.8 脂: 23.3 カル: 221 塩: 1.4
2火	発芽玄米ご飯・手作りふりかけ・鶏のからあげ・青菜ともやしのナムル・なめこの味噌汁・バナナ・麦茶	ぱりぱりかりんとう・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), ごま油, かたくり粉, なたね油, ほうとう	かつお節, 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 絹ごし豆腐, かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	ブロッコリー(生), 小松菜(葉・生), りょくとうもやし(生), 人参(皮つき・生), なめこ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), バナナ(生)	エネルギー: 598 タン: 19.9 脂: 21.8 カル: 220 塩: 1.5
3水	納豆丼・ほうれん草のごま和え・さつま汁・みかん・麦茶	ぶどうゼリー・お菓子10・牛乳	米(水稲・七分つき米), 雑穀(五穀), なたね油, 砂糖(三温糖), さつまいも(塊根・生)	豚(ひき肉・生), 挽きわり納豆, 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	根菜ねぎ(長ねぎ・生), 人参(皮つき・生), ほうれん草(生), 乾しいたけ(乾), 大根(葉・生), みかん(じょうろ・早生・生)	エネルギー: 607 タン: 25.1 脂: 18.4 カル: 259 塩: 1.6
4木	麦ご飯・鱈の西京焼き・筑前煮・キャベツのみそ汁・キウイフルーツ・麦茶	レーズンロックケーキ・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), たけのこ(水煮), こんにやく(精粉), なたね油, 小麦粉(薄力粉・1等), 有塩バター, コーンフレーク	さわら(生・切身), 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 削り節, かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	ごぼう(根・生), 人参(皮つき・生), 乾しいたけ(乾), れんこん(生), さやいんげん(若ざや・生), キャベツ(生), たまねぎ(りん茎・生), えのきたけ(生), キウイフルーツ(生), 干しぶどう	エネルギー: 626 タン: 23.0 脂: 19.9 カル: 218 塩: 1.6
5金	和風醤油ラーメン・スティック野菜・しゅうまい風肉団子・パイナップル・麦茶	おこめのホットケーキ・牛乳	中華めん(ゆで), かたくり粉, 米粉, 砂糖(三温糖), なたね油, はちみつ, 有塩バター, メーブルシロップ	豚(大型・ロース・脂身つき・生), かたくちいわし(煮干し), 豚(ひき肉・生), 生乳(普通牛乳)	根菜ねぎ(長ねぎ・生), 人参(皮つき・生), りょくとうもやし(生), きゅうり(生), グリーンアスパラガス(若茎・生), 日本かぼちゃ(果実・生), たまねぎ(りん茎・生), たけのこ(水煮缶詰), 葉ねぎ(生), 乾しいたけ(乾), キャベツ(生), バインアップル(生)	エネルギー: 606 タン: 22.7 脂: 20.0 カル: 246 塩: 1.7
6土	中華丼・春雨スープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶	お菓子20・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), かたくり粉, 砂糖(三温糖), ごま油, なたね油, 緑豆はるさめ(乾)	豚(大型・ばら・脂身つき・生), ヨーグルト, 生乳(普通牛乳)	人参(皮つき・生), きくらげ(乾), りょくとうもやし(生), 白菜(生), チンゲンサイ(葉・生), キャベツ(生), たまねぎ(りん茎・生), あさつき(葉・生), パレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 586 タン: 17.1 脂: 19.0 カル: 369 塩: 1.4
8月	ほうとう・キャベツと胡瓜のツナサラダ・さつまいもの天ぷら・みかん・麦茶	じゃこの甘辛煮・お菓子10・牛乳	ほうとう, さといも(球茎・生), ごま油, さつまいも(皮つき・生), プレミックス粉(天ぷら用), なたね油, 砂糖(三温糖)	豚(大型・ロース・脂身つき・生), 油揚げ(油抜き), 削り節, めばち缶詰(油漬フレークライト), かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	日本かぼちゃ(果実・生), 人参(皮つき・生), 小松菜(葉・生), 生しいたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), キャベツ(生), きゅうり(生), みかん(じょうろ・早生・生)	エネルギー: 559 タン: 22.3 脂: 16.1 カル: 440 塩: 2.2
9火	発芽玄米ご飯・さばのカレーチーズ焼き・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃのみそ汁・パイナップル・麦茶	ココア蒸しパン・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), プレミックス粉(ホットケーキ用, なたね油)	まさば(生), とろけるチーズ, ハム(ロース), 削り節, かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), ほうれん草(生), ひじき(ほしひじき), 人参(皮つき・生), スイートコーン(ホール・冷凍), 日本かぼちゃ(果実・生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), 乾燥わかめ(葉干し), バインアップル(生)	エネルギー: 590 タン: 23.8 脂: 20.1 カル: 311 塩: 1.7
10水	豆乳ロール・照り焼きチキン・ブロッコリーとトマトのサラダ・コーンスープ・オレンジ・麦茶	しらすおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, なたね油, 砂糖(三温糖), 米(水稲・七分つき米)	鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 生乳(普通牛乳), しらす干し(半乾製品)	レタス(生), ブロッコリー(生), トマト(生), スイートコーン(カーネル・冷凍, スイートコーン(缶詰・クリーム), たまねぎ(りん茎・生), パレンシアオレンジ(生), あおりのり(葉干し)	エネルギー: 548 タン: 22.2 脂: 13.3 カル: 170 塩: 2.4
11木	麦ご飯・生姜焼き・みそポテト・元気スープ・キウイフルーツ・麦茶	ホットビスケット・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), なたね油, 砂糖(三温糖), じゃがいも(塊茎・生), かたくり粉, 有塩バター, 小麦粉(薄力粉・1等)	豚(大型・ロース・脂肪なし・生), ベーコン, プレーンヨーグルト(全脂無糖), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), キャベツ(生), スイートコーン(缶詰・ホール), 人参(皮つき・生), キウイフルーツ(生), ブルーベリー(ジャム)	エネルギー: 623 タン: 22.7 脂: 19.3 カル: 199 塩: 1.2
12金	冬野菜カレーライス・海苔酢和え・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶	スイートポテト・牛乳	米(水稲・七分つき米), 雑穀(五穀), なたね油, 小麦粉(薄力粉・1等), 有塩バター, さつまいも(塊根・生), 砂糖(三温糖)	豚(大型・肩ロース・赤肉・生), 和牛(もも・脂肪なし・生), プレーンヨーグルト(全脂無糖), 絹ごし豆腐, 削り節, クリーム(植物性脂肪), 生乳(普通牛乳)	大根(根・皮つき・生), 人参(皮つき・生), たまねぎ(りん茎・生), ブロッコリー(生), れんこん(生), りんご(生), ほうれん草(生), 白菜(生), あまのり(味付けのり), えのきたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), バナナ(生)	エネルギー: 639 タン: 21.0 脂: 19.5 カル: 228 塩: 1.4
13土	スパゲティナポリタン・ポテトサラダ・わかめスープ・オレンジ・麦茶	お菓子20・牛乳	スパゲッティ(乾), 砂糖(三温糖), オリーブ油, じゃがいも(塊茎・生)	ハム(ボンレス), ハム(ロース), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), 青ピーマン(生), ぶなしめじ(生), 人参(皮つき・生), スイートコーン(ホール・冷凍), きゅうり(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), 乾燥わかめ(葉干し), パレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 535 タン: 18.1 脂: 13.4 カル: 282 塩: 1.2
15月	麦ご飯・肉じゃが・じゃこサラダ・わんたん汁・オレンジ・麦茶	シュガーパタート・スト・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), じゃがいも(塊茎・生), しらかき, なたね油, 砂糖(三温糖), ごま油, ワンタンの皮, 食パン, 有塩バター, グラニュー糖	豚(大型・ばら・脂身つき・生), 削り節, しらす干し(半乾製品), 豚(ひき肉・生), 生乳(普通牛乳)	人参(皮つき・生), たまねぎ(りん茎・生), さやいんげん(若ざや・生), きゅうり(生), キャベツ(生), 白菜(生), 生しいたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), パレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 646 タン: 20.8 脂: 23.3 カル: 221 塩: 1.4
16火	発芽玄米ご飯・手作りふりかけ・鶏のからあげ・青菜ともやしのナムル・なめこの味噌汁・バナナ・麦茶	ぱりぱりかりんとう・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), ごま油, かたくり粉, なたね油, ほうとう	かつお節, 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 絹ごし豆腐, かたくちいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	ブロッコリー(生), 小松菜(葉・生), りょくとうもやし(生), 人参(皮つき・生), なめこ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), バナナ(生)	エネルギー: 598 タン: 19.9 脂: 21.8 カル: 220 塩: 1.5