



栄養価 1人1食あたり(1食) 約:3200kcal(約)
 糖:140g(約) 脂:130g(約)
 塩:食塩相当量(約)

塩山愛育園

(〇 歳児後期)

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	おかゆ・豆乳シチュー・春キャベツのしらす和え・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), じゃがいも(焼茎・生), 植物油, かつお節(上白粉)	鶏(ひき肉), 卵黄豆乳, しらす干し(濃液製品), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), キャベツ(生)	295kcal 11.7g糖 9.3g脂 139mg塩 0.3g
2火	おかゆ・白身魚と青菜のうま煮・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米)	まがわい(生), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう(生), まこんが(漬干し), 人参(皮つき・生)	298kcal 9.2g糖 5.1g脂 132mg塩 0.1g
3水	おかゆ・ひじきと豆腐の肉団子・やわらかポテトサラダ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, 砂糖(上白粉), じゃがいも(焼茎・生)	鶏(ひき肉), 絹ごし豆腐, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), ひじき(ほしひじき), だいずやし(生), チンゲンサイ(葉・生)	210kcal 8.9g糖 5.7g脂 133mg塩 0.5g
4木	鶏と野菜のうま煮・春キャベツのスープ・おかゆ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖(上白粉), 米(水稲・精白米)	鶏(ひき肉), 焼き豆腐, ハム(ボンレス), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	銀魚(長ねぎ・生), 人参(皮つき・生), ほうれんそう(生), まこんが(漬干し), キャベツ(生)	201kcal 6.9g糖 5.9g脂 121mg塩 0.2g
5金	おかゆ・鮭の塩焼き・小松菜の煮びたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(中白), じゃがいも(焼茎・生)	しらす(生・切り身), 油揚げ, かつお節, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	小松菜(葉・生), えのきたけ(生), 人参(皮つき・生)	260kcal 11.9g糖 5.3g脂 139mg塩 0.5g
6土	おかゆ・豚丼・グリーンサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(上白粉)	豚(中型・もも・骨つき), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), 生しいたけ(生), ブロッコリー(生)	220kcal 8.3g糖 5.9g脂 122mg塩 0.2g
8月	おかゆ・焼き鮭・肉じゃが・すまし汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 植物油, じゃがいも(焼茎・生), 砂糖(上白粉)	しらす(生・切り身), 豚(中型・ばら・骨つき), かつおちいわし(漬干し), なた豆, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	さやいんげん(若豆・生), たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), ほうれんそう(生)	277kcal 14.7g糖 7.6g脂 143mg塩 0.7g
9火	おかゆ・豆乳シチュー・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), じゃがいも(焼茎・生), 砂糖(上白粉)	鶏(ひき肉), 卵黄豆乳, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), きゅうり(生), ブロッコリー(生)	219kcal 9.2g糖 6.3g脂 144mg塩 0.2g
10水	おかゆ・赤魚の煮つけ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(上白粉), 桜ごんにゃく(植物), じゃがいも(焼茎・生)	まがわい(生), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	大根(皮・皮つき・生), 人参(皮つき・生), 銀魚(長ねぎ・生)	261kcal 12.1g糖 10.9g脂 136mg塩 0.9g
11木	おかゆ・鶏そぼろあんかけ・大根のきんぴら・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 植物油, 砂糖(上白粉), サラダ油	鶏(ひき肉), きつせ揚げ, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), キャベツ(生), しょうが(根茎・生), 大根(皮・皮つき・生), 人参(皮つき・生)	219kcal 10.5g糖 6.8g脂 135mg塩 0.7g
12金	おかゆ・鶏肉のさっぱり煮・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, 植物油, 砂糖(上白粉)	鶏(ひき肉), おぼろ豆腐(油揚・フレック), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	レモン(金果・生), ブロッコリー(生), スイートコーン(茹茹・ホール)	245kcal 10.9g糖 7.0g脂 116mg塩 0.6g
13土	おかゆ・豆腐のあんかけ・野菜スティック・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, ごま油, サラダ油, 砂糖(上白粉)	豚(ひき肉・生), 絹ごし豆腐, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	しょうが(根茎・生), 人参(皮つき・生), 銀魚(長ねぎ・生), キャベツ(生)	214kcal 7.4g糖 5.3g脂 141mg塩 0.2g
15月	おかゆ・豆乳シチュー・春キャベツのしらす和え・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), じゃがいも(焼茎・生), 植物油, かつお節, 砂糖(上白粉)	鶏(ひき肉), 卵黄豆乳, しらす干し(濃液製品), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), キャベツ(生)	295kcal 11.7g糖 9.3g脂 139mg塩 0.3g
16火	おかゆ・白身魚と青菜のうま煮・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米)	まがわい(生), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう(生), まこんが(漬干し), 人参(皮つき・生)	298kcal 9.2g糖 5.1g脂 132mg塩 0.1g
17水	おかゆ・ひじきと豆腐の肉団子・やわらかポテトサラダ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, 砂糖(上白粉), じゃがいも(焼茎・生)	鶏(ひき肉), 絹ごし豆腐, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), ひじき(ほしひじき), だいずやし(生), チンゲンサイ(葉・生)	210kcal 8.9g糖 5.7g脂 133mg塩 0.5g
18木	鶏と野菜のうま煮・春キャベツのスープ・おかゆ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖(上白粉), 米(水稲・精白米)	鶏(ひき肉), 焼き豆腐, ハム(ボンレス), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	銀魚(長ねぎ・生), 人参(皮つき・生), ほうれんそう(生), まこんが(漬干し), キャベツ(生)	201kcal 6.9g糖 5.9g脂 121mg塩 0.2g
19金	おかゆ・鮭の塩焼き・小松菜の煮びたし・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(中白), じゃがいも(焼茎・生)	しらす(生・切り身), 油揚げ, かつお節, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	小松菜(葉・生), えのきたけ(生), 人参(皮つき・生)	260kcal 11.9g糖 5.3g脂 139mg塩 0.5g
20土	おかゆ・豚丼・グリーンサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(上白粉)	豚(中型・もも・骨つき), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), 生しいたけ(生), ブロッコリー(生)	220kcal 8.3g糖 5.9g脂 122mg塩 0.2g
22月	おかゆ・焼き鮭・肉じゃが・すまし汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 植物油, じゃがいも(焼茎・生), 砂糖(上白粉)	しらす(生・切り身), 豚(中型・ばら・骨つき), かつおちいわし(漬干し), なた豆, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	さやいんげん(若豆・生), たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), ほうれんそう(生)	277kcal 14.7g糖 7.6g脂 143mg塩 0.7g
23火	おかゆ・豆乳シチュー・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), じゃがいも(焼茎・生), 砂糖(上白粉)	鶏(ひき肉), 卵黄豆乳, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), 人参(皮つき・生), きゅうり(生), ブロッコリー(生)	219kcal 9.2g糖 6.3g脂 144mg塩 0.2g
24水	おかゆ・赤魚の煮つけ・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 砂糖(上白粉), 桜ごんにゃく(植物), じゃがいも(焼茎・生)	まがわい(生), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	大根(皮・皮つき・生), 人参(皮つき・生), 銀魚(長ねぎ・生)	261kcal 12.1g糖 10.9g脂 136mg塩 0.9g
25木	おかゆ・鶏そぼろあんかけ・大根のきんぴら・みそ汁・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), 植物油, 砂糖(上白粉), サラダ油	鶏(ひき肉), きつせ揚げ, かつおちいわし(漬干し), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	たまねぎ(りんご・生), キャベツ(生), しょうが(根茎・生), 大根(皮・皮つき・生), 人参(皮つき・生)	219kcal 10.5g糖 6.8g脂 135mg塩 0.7g
26金	おかゆ・鶏肉のさっぱり煮・ブロッコリーのサラダ・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, 植物油, 砂糖(上白粉)	鶏(ひき肉), おぼろ豆腐(油揚・フレック), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	レモン(金果・生), ブロッコリー(生), スイートコーン(茹茹・ホール)	245kcal 10.9g糖 7.0g脂 116mg塩 0.6g
27土	おかゆ・豆腐のあんかけ・野菜スティック・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米), かつお節, ごま油, サラダ油, 砂糖(上白粉)	豚(ひき肉・生), 絹ごし豆腐, プレーンヨーグルト(全脂無糖)	しょうが(根茎・生), 人参(皮つき・生), 銀魚(長ねぎ・生), キャベツ(生)	214kcal 7.4g糖 5.3g脂 141mg塩 0.2g
30火	おかゆ・白身魚と青菜のうま煮・むぎ茶	ヨーグルト	ヨーグルト	米(水稲・精白米)	まがわい(生), プレーンヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう(生), まこんが(漬干し), 人参(皮つき・生)	298kcal 9.2g糖 5.1g脂 132mg塩 0.1g

※献立は、一部変更になる場合があります。

※ハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品は無添加の製品を使用しています。

◎卵、乳、小麦等のアレルギーについては、代替えのものを使用させていただきます。

