

社会福祉法人 路交館		幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ		つくしクラブ		地域子育てセンター		児童発達支援	
日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児)	材 料 名			後期・完了期	10時おやつ (1歳児～ 2歳児)	3時おやつ (10ヶ月ごろ～ 18か月ごろ)	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10ヶ月ごろ～		
01 金	まきすし いわし(まるほし) とんじる	535.8(397.7) 28.0(17.3) 11.8(8.4) 3.1(1.7)	半つき米、○マカロニ、里芋(冷凍)、砂糖、○砂糖	○牛乳、いわし(丸干し)、卵焼き(善し用)、鬼のかまぼこ、豚モモ肉、米みそ、○きな粉、返りちりめん、餅糸卵	人参、大根、ほうれん草、焼きのり、干し椎茸、かんぴょう(乾)、青葱、もみりのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	まめ 〔 0～2歳児 やさしいポーロ 〕	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	せつぶん
02 土	ぎゅうちゃんごはん ネバネバあえ みそ汁(キャベツ)	538.5(456.7) 22.9(19.5) 15.3(13.0) 2.5(2.1)	半つき米、板こんにゃく、砂糖	○牛乳、豆腐、納豆、牛肉、○返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	刻みオクラ、きゃべつ、卵、かたまり(冷)、人参、みつば、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、食塩	せんべい	カムカムおやつ まんげつボン リッツ ぎゅうにゅう	
03 日	きつねうどん さといものそぼろに	439.5(381.2) 17.8(15.4) 15.1(13.7) 3.4(2.7)	ゆでうどん、里芋(冷凍)、砂糖	○牛乳、うす揚げ、かまぼこ、赤奴、鶏ミンチ	○みかん、とろろこんぶ、青葱、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩		くだもの おかし ぎゅうにゅう	
04 月	ぶたにくのうまに わふうコールスロー みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	403.2(311.3) 15.7(12.5) 8.4(6.5) 1.8(1.5)	○さつまいも、半つき米、油、砂糖	豚モモ肉、納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	きゃべつ、人参、れんこん、竹の子(ゆで)、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、○食塩	まんげつボン	むしいち むぎちゃ	
05 火	ドライカレー きりぼしだいこんのナムル スープ(レタス)	552.8(437.0) 16.8(13.3) 19.1(15.2) 2.0(1.5)	半つき米、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、油、砂糖、ゴマ油	○牛乳、合挽肉、○卵、ロースハム、○きな粉	玉葱、レタス、ｽｲｰﾄﾍﾟｰﾈﾙ、人参、しめじ、胡瓜、切り干しだいこん、ピーマン、レーズン	ウスターソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、食塩、カレー粉、パセリ粉	せんべい	きなこクッキー ぎゅうにゅう	0さいじ レタスちぎり 5さいじ おわかれえんそく
06 水	サーモンニエール マカロニサラダ スープ(じゃがいも) ロールパン	547.1(496.6) 25.3(23.7) 21.3(18.3) 2.7(2.3)	NEGOロール、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、小麦粉、油	○牛乳、鮭、ロースハム、ベーコン、鮭(大)	トマト*、胡瓜、きゃべつ、人参	中濃ソース、食塩、料理酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	かりんとう (せんべい)	たいやき ぎゅうにゅう	
07 木	かやくごはん ひじきのすのもの みそしる(はくさい)	460.2(384.9) 15.6(12.9) 12.8(10.8) 2.1(1.7)	○チルドポテト、半つき米、板こんにゃく、砂糖、○マーガリン	○牛乳、鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、うす揚げ	胡瓜、はくさい、人参、ごぼう、えのき茸、ひじき、青葱、干し椎茸	かつおだし汁、しょうゆ、酢、料理酒、食塩、○食塩	せんべい	ポテトもち ぎゅうにゅう	こうりゅうび
08 金	とんかつ やさいのつけあわせ みそしる(い) ごぶつきまい(なっとう) くだもの	577.1(460.6) 26.2(20.8) 18.6(14.6) 2.2(1.6)	半つき米、○団子粉、パン粉、油、○片栗粉、○砂糖、小麦粉、おつゆ、砂糖	○牛乳、豚モモ肉、○豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いりごま	りんご、トマト*、きゃべつ、レタス、えのき茸、青葱	かつおだし汁、○しょうゆ、○本みりん、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	まんげつボン	みたらしだんご ぎゅうにゅう	
09 土	やさしいだめ じゃこのすのもの みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい(なっとう)	543.1(456.7) 25.2(22.6) 17.9(14.9) 4.1(2.8)	半つき米、じゃが芋、油	○牛乳、豚モモ肉、納豆、返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、○すのめ	きゃべつ、玉葱、○こんぶ、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、ポン酢、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	カムカムおやつ まんげつボン リッツ ぎゅうにゅう	
10 日	ハンバーグ マカロニサラダ みそしる(い) ごぶつきまい	628.8(516.4) 24.3(19.8) 22.3(17.9) 2.3(1.9)	半つき米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、おつゆ、油	○牛乳、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、牛乳	玉葱、トマト*、人参、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
11 月	さわらのしょうがに こまつなベーコン みそしる(い) ごぶつきまい	495.4(425.5) 22.8(20.4) 16.2(14.1) 1.7(1.4)	半つき米、おつゆ、砂糖、マーガリン	○牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、うす揚げ、さくら(大)	小松菜、○パイン缶、えのき茸、青葱、土生巻、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう		フルーツ おかし ぎゅうにゅう	
12 火	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(だいこん) ごぶつきまい(なっとう)	570.7(463.7) 22.3(18.0) 24.5(19.9) 2.0(1.6)	半つき米、チルドポテト、マヨネーズ、ゴマ油、片栗粉、砂糖	○牛乳、牛肉、納豆、○アルトバイエルン、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、大根、人参、竹の子、○胡瓜、胡瓜、○いちごジャム、玉葱、青葱、土生巻、カットわかめ	かつおだし汁、料理酒、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	カナッペ ぎゅうにゅう	
13 水	ちゅうかふうおこわ からあげ はるさめサラダ スープ(もやし)	614.3(543.9) 24.2(21.5) 22.7(21.1) 2.3(2.0)	半つき米、もち米、○砂糖、板こんにゃく、○小麦粉、○がかり、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ゴマ油	○牛乳、鶏モモ肉、○卵、焼き豚、かにかまぼこ、干しえび(凍干)	もやし、人参、胡瓜、竹の子(ゆで)、干し椎茸、土生巻、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、料理酒、食塩	かりんとう (せんべい)	マーブルケーキ (スポンジケーキ) ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
14 木	ホークシチュー グリーンサラダ ロールパン	519.9(439.2) 19.0(16.0) 20.5(16.9) 1.8(1.5)	NEGOロール、卵、トマト*、がかり、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○油、○卵、○がかり、マーガリン	○牛乳、豚モモ肉、牛乳、ベーコン	○かぼちゃ、玉葱、人参、レタス、胡瓜、セロリ	ケチャップ、食塩、こしょう	せんべい	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう	
15 金	パンパンジー だいすのにも みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	587.4(490.2) 27.8(22.7) 20.7(16.6) 2.3(1.9)	半つき米、○カンパン、砂糖、ゴマ油	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、焼き豚、かにかまぼこ、干しえび(凍干)	○いよかん、トマト*、玉葱、えのき茸、レタス、刻みこんぶ、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	まんげつボン	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	べんとうび
16 土	ごぼうとひきにくのたまごじ きゅうりもみ みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	538.4(454.7) 22.3(20.3) 18.3(15.4) 3.0(2.0)	半つき米、砂糖	○牛乳、納豆、合挽肉、卵、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、ちりめんじゃこ、○すのめ	卵、かたまり(冷)、胡瓜、人参、○こんぶ、みつば、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、料理酒、食塩	ごぼうとひきにくのにも	カムカムおやつ まんげつボン リッツ ぎゅうにゅう	

☆後期・完了期の空欄は乳児と同じものを食べています。
 ☆10か月頃～(後期食)は完了期食を刻んだもの・軟飯で対応します。
 ☆10時のおやつは、変更する場合があります。
 ☆0歳児クラスは、ばりんこを食べています。

2019年 2月下旬

きゅうしよくこんだてよていひょう

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ つくクラブ 地域子育てセンター 児童発達支援

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名				後期・完了期	10時おやつ(1歳児~2歳児)	3時おやつ(10ヶ月ごろ~18か月ごろ)	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10ヶ月ごろ~			
17日	えびフライ かぼちゃサラダ スープ(オクラ) ごぶつきまい	4825(404.9) 13.5(11.5) 15.1(12.2) 1.5(1.3)	半つき米、マヨネーズ、油	○牛乳	カボチャ(冷)、トマト*、刻みオクラ、きゅう、玉葱	食塩、しょうゆ、こしょう			ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
18月	ラーメン あげギョーザ	451.1(394.0) 17.3(14.7) 17.3(15.0) 1.8(1.5)	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○砂糖、○マーガリン、油、ゆでうどん	○牛乳、豚モモ肉、○卵、かまぼこ赤奴	きゅう、玉葱、もやし、入仔トド凍、人参、○いちごジャム、青葱、土生姜	しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう	まんげつボン	ジャムカップケーキ ぎゅうにゅう	ゆりおこのみメニュー しゅうかん	
19火	きつねうどん てんぷら	486.1(416.4) 14.5(13.2) 19.0(16.8) 2.6(2.1)	ゆでうどん、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	うす揚、えび(天ぷら用)、かまぼこ赤奴、卵	かぼちゃ、○ぶどう天然果汁、○アガー、青葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい	フルーツゼリー ビスケット いもけんぴ むぎちゃ		
20水	カレーライス フルーツサラダ	566.4(445.5) 15.4(12.2) 14.4(11.5) 2.1(1.7)	半つき米、チルドポテト、油	○牛乳、牛肉、ヨーグルト無糖	玉葱、人参、胡瓜、土生姜、にんにく	料理酒、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ	ハヤシルウ 〔後期 フルーツサラダ ヨーグルトなし〕	かりんとう (せんべい)	コーンフレーク ぎゅうにゅうかけ (後期 ミルクかけ)	
21木	チャーハン からあげ スープ(ワカメ)	562.9(451.0) 23.3(18.7) 24.8(19.8) 2.5(1.9)	半つき米、油、○ポップコーン、片栗粉	○牛乳、鶏モモ肉、卵、焼き豚、いりごま	玉葱、人参、青葱、土生姜、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、料理酒、食塩、○食塩、こしょう	せんべい	ポップコーン (しおせんべい) ぎゅうにゅう		
22金	かしわのなんばんづけ ぶたとなすのみそしぎ みそしる(きのこ) ごぶつきまい(なっとう)	446.2(367.7) 21.3(17.7) 16.2(13.2) 2.6(2.3)	半つき米、○ゆでうどん、油、砂糖、片栗粉、ゴマ油	鶏モモ肉、納豆、豚モモ肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○しろ天	なす、○はくさい、玉葱、舞茸、ピーマン、しめじ、えのき茸、○生しいたけ、○人参、人参、と明、土生姜、○青葱	○かつおだし汁、かつおだし汁、料理酒、酢、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩	まんげつボン	にこみょうどん (たまごなし) むぎちゃ		
23土	ぶたにくのスープに ブロックリーのごまあえ じゃこめし	527.1(443.9) 19.2(17.8) 17.9(14.9) 2.8(1.8)	半つき米、はるさめ、油、砂糖	○牛乳、厚揚げ(三角)、豚モモ肉、ちりめんじゃこ、いりごま、○するめ	はくさい、○こんぶ、人参、チンゲンサイ、しめじ、竹の子(ゆで)	しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	カムカムおやつ まんげつボン リッツ ぎゅうにゅう	ひよひよひろば	
24日	ぎゅうどん もやしのごます みそしる(ふ)	474.2(391.9) 16.3(13.0) 12.5(10.4) 2.1(1.6)	半つき米、系こんにゃく、砂糖、おつゆ麩	○牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま	玉葱、○ハイン缶、もやし、胡瓜、みつば、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、酢、食塩		フルーツ おかし ぎゅうにゅう		
25月	ぎゅうにくのちゅうかいだめ さつまいものレモンに みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	661.1(558.4) 26.7(22.3) 22.8(19.8) 3.6(3.1)	さつまいも、半つき米、○NEGロール(小)、砂糖、ゴマ油、○油、片栗粉、おつゆ麩、○麦ロール	○牛乳、納豆、牛肉、冷凍むきいか、○カクテルワインナー、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、玉葱、○きゅう、人参、竹の子、ピーマン、干し椎茸、青葱、土生姜、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、食塩、料理酒、○食塩、○こしょう	まんげつボン	ウインナードック ぎゅうにゅう		
26火	ミートスパゲティー はくさいサラダ スープ(オクラ) くだもの	602.4(487.9) 15.4(12.4) 12.1(9.4) 2.1(1.7)	○半つき米、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリブ油	合挽肉、ベーコン	みかん、はくさい、玉葱、刻みオクラ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、レーズン、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう	せんべい	おにぎり (後期 なんはん) むぎちゃ		
27水	ぶりだいこん いりどうふ みそしる(ごまつな) ごぶつきまい(なっとう)	548.9(464.7) 27.8(24.5) 20.4(17.7) 2.3(1.8)	半つき米、○砂糖、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、ぶり、豆腐、納豆、鶏ミンチ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ちりめんじゃこ、うす揚	大根、小松菜、○みかん缶、○ハイン缶、人参、干し椎茸、にら、○かんでん(粉)、土生姜	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん	いりどうふ (たまごなし)	かりんとう (せんべい)	しんれんどうふ (後期 ゼリー) カムカム おにぎりせんべい むぎちゃ	
28木	かしわのあますあん きりぼしだいこんのつけ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	570.1(456.1) 22.1(17.7) 22.5(18.0) 3.3(2.7)	○里芋(冷凍)、半つき米、油、砂糖、板こんにゃく、○片栗粉、片栗粉、○油、おつゆ麩	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	玉葱、人参、竹の子、ピーマン、切り干しだいこん、干し椎茸、土生姜、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、料理酒、食塩、○食塩	せんべい	ペイクドさといも ぎゅうにゅう		

☆後期・完了期の空欄は乳児と同じものを食べています。
 ☆10か月頃~(後期食)は完了期食を刻んだもの・軟飯で対応します。
 ☆10時のおやつは、変更する場合があります。
 ☆0歳児クラスは、ばりんごを食べています。