

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
4	18	土	ごはん 鶏むねの炒り煮 ポテトサラダ(おから入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 鮭おにぎり	ヨーグルト 麦茶	鶏むね肉 おから 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 鮭ほぐし身	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	Ene.: 502kcal P: 22.2g F: 10.4g C: 85.1g Ca: 170mg 食塩相当量: 2g
6	20	月	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ココアマフィン	おにぎり(おほか) 麦茶	豚ひき肉 ハム 牛乳 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	Ene.: 539kcal P: 17.4g F: 18.8g C: 81.1g Ca: 181mg 食塩相当量: 1g
7	行事食	七草	七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき)	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	ぶり 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 ごま油 白いりご ま さといも 砂糖 Oisixお野菜せんべい	だいこん かぶ ほう れんそう しょうが にんじん えのきたけ りんごジュース 粉かんでん	Ene.: 506kcal P: 20.5g F: 17.2g C: 74.5g Ca: 244mg 食塩相当量: 1.8g
8	22	水	ごはん 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 たご焼き風おにぎり	おにぎり(ゆかり) 麦茶	鶏もも肉 ツナ水煮 缶 ベーコン 調整 豆乳 牛乳 竹輪	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも 米	こまつな にんじん クリームコーン あお のり	Ene.: 496kcal P: 23.8g F: 18g C: 65.1g Ca: 231mg 食塩相当量: 2.1g
9	23	木	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	牛乳 ナポリタン	おにぎり(ツナ) 麦茶	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ウインナー	米 砂糖 油 スパ ゲティ	たまねぎ しょうが ひじき にんじん は くさい かぼちゃ バ ナナ ピーマン	Ene.: 545kcal P: 22.1g F: 16.2g C: 83.2g Ca: 205mg 食塩相当量: 1.7g
10	24	金	ごはん 肉豆腐 キャベツとちくわのごま和え みそ汁(だいこん・にら)	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	豚肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳 豆乳	米 砂糖 油 白いり ごま ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベ ツ もやし だいこん にら	Ene.: 530kcal P: 20.5g F: 15.2g C: 82.8g Ca: 241mg 食塩相当量: 1.6g
11	25	土	ごはん 鶏ももとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ハム)	ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 ハム	米 砂糖 油	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん 切 干大根 たまねぎ グリーンピース	Ene.: 505kcal P: 21.2g F: 11.9g C: 83.6g Ca: 202mg 食塩相当量: 1.8g
14	28	火	肉みそスパゲティ キャベツとちくわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	牛乳 おほか梅ごはん	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 竹輪 ベーコン 牛乳 か つお節	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ねりうめ	Ene.: 498kcal P: 19.7g F: 16.8g C: 73.5g Ca: 185mg 食塩相当量: 1.7g
15	29	水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	牛乳 マカロニきなこ	おにぎり(ゆかり) 麦茶	豚肉(もも) ハム 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ マカ ロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みか ん缶	Ene.: 517kcal P: 21.4g F: 14.2g C: 82.8g Ca: 182mg 食塩相当量: 1.3g
16	30	木	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) みかん	牛乳 汁ピーフン	おにぎり(ツナ) 麦茶	さば ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 さつま いも ピーフン ごま 油	ねりうめ にんじん ねぎ たまねぎ コ ーン みかん	Ene.: 527kcal P: 21.9g F: 14g C: 83.8g Ca: 169mg 食塩相当量: 2g
17	行事食	お正月	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 ピザトースト	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なると 牛乳 ピザ用チーズ	米 片栗粉 白いり ごま 砂糖 食パン	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ ピーマン	Ene.: 500kcal P: 21.5g F: 14g C: 77.2g Ca: 283mg 食塩相当量: 1.9g
21	火		ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) バナナ	牛乳 いちごのスコーン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 絹 ごし豆腐	米 砂糖 さといも 油 小麦粉 いちご ジャム	しょうが だいこん チンゲンサイ にん じん もやし バナナ	Ene.: 495kcal P: 19.4g F: 11.1g C: 83.8g Ca: 228mg 食塩相当量: 1.5g
27	月		ごはん たらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 ☆お誕生日メニュー☆ ♡トランプサンド♡	おにぎり(おほか) 麦茶	たら 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳	米 片栗粉 ごま油 白いりごま 油 いち ごジャム 食パン	しょうが ブロッコ リー にんじん たま ねぎ ごぼう	Ene.: 493kcal P: 21g F: 14.2g C: 74.2g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.7g
31	特別食	金	彩りごはん タンダーチキン キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	牛乳 バナナケーキ	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	鶏もも肉 ヨーグルト (無糖) ベーコン 牛 乳 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんじん コーン に んにく しょうが キャベツ だいこん パセリ粉 バナナ	Ene.: 493kcal P: 19.1g F: 15.1g C: 75.7g Ca: 196mg 食塩相当量: 1.3g

※午前おやつ(乳児のみ): 月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅



月平均値	
Ene.(エネルギー)	510kcal
P(タンパク)	20.8g
F(脂質)	14.8g
C(炭水化物)	79g
Ca(カルシウム)	215mg
食塩相当量	1.7g

1月

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
4	土	米 焼きふ じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ じゃがいも 人参	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参	20	月	米 豆腐 にんじん	米 豆腐 玉ねぎ じゃがいも 人参	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参
6	月	米 豆腐 にんじん	米 豆腐 玉ねぎ じゃがいも 人参	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参	21	火	米 豆腐 大根	米 鶏ささみ 大根 チンゲン菜 人参	米 鶏ささみ 大根 チンゲン菜 人参 もやし
7	火	米 カレー 大根	米 カレー 大根 ほうれん草 かぶ 人参	米 カレー 大根 ほうれん草 かぶ 人参	22	水	米 焼きふ じゃがいも	米 鶏ささみ 小松菜 じゃがいも 人参	米 鶏肉 小松菜 じゃがいも 人参
8	水	米 焼きふ じゃがいも	米 鶏ささみ 小松菜 じゃがいも 人参	米 鶏肉 小松菜 じゃがいも 人参	23	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 白菜	米 豚肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 白菜
9	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 白菜	米 豚肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 白菜	24	金	米 カレー 人参	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参 大根	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 もやし
10	金	米 カレー 人参	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参 大根	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 もやし	25	土	米 焼きふ チンゲン菜	米 鶏ささみ かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	米 鶏ささみ かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ 人参
11	土	米 焼きふ チンゲン菜	米 鶏ささみ かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	米 鶏ささみ かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	27	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ
14	火	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ	米又はスパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ	28	火	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ	米又はスパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ
15	水	米 きな粉 大根 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 大根 じゃがいも 白菜	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 じゃがいも 白菜	29	水	米 きな粉 大根 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 大根 じゃがいも 白菜	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 じゃがいも 白菜
16	木	米 カレー さつまい	米 カレー 玉ねぎ 人参 さつまい	米 カレー 玉ねぎ 人参 さつまい	30	木	米 カレー さつまい	米 カレー 玉ねぎ 人参 さつまい	米 カレー 玉ねぎ 人参 さつまい
17	金	米 豆腐 大根	米 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ピーマン	31	金	米 焼きふ じゃがいも	米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃがいも	米 鶏肉 キャベツ 大根 人参 じゃがいも
18	土	米 焼きふ じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ じゃがいも 人参	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参					

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。