

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	月	ふりかけご飯	ふりかけご飯・みそ汁(人参・油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き・スティック野菜(大根・胡瓜・果物)	牛乳70ml 果物	牛乳・フライドパン Pumpkin
2	火	ご飯	ご飯・みそ汁(豆腐・大根)・かれいフライ サヤインゲンと豚肉の炒め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・レーズンパン おやつ昆布
3	水		ご飯・豆乳みそ汁(じゃが芋・小松菜) ツナ入りオムレツ・ひじきの煮物・果物	牛乳70ml 果物	アイスクリーム・クラッカー
4	木	バターロール	バターロール・南瓜ポタージュ・ほっけのムニエル ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ゆで枝豆・ビスケット
5	金	ご飯	ご飯・麦茶・ドライカレー・ゆでとうもろこし トマト・果物	牛乳70ml 果物	フルーツポンチ 鉄強化チーズ・クラッカー
6	土		北海ラーメン・小松菜ツナ和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
8	月	じゃこ梅ご飯	じゃこ梅ご飯・みそ汁(大根・わかめ) シーフードかき揚げ・チンゲン菜お浸し・果物	牛乳・果物	牛乳・チーズパン
9	火		ご飯・みそ汁(キャベツ・えのき)・マーボー豆腐 ほうれん草のり和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ソフトドーナツ
10	水	ご飯	ご飯・みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 鮭の味噌マヨネーズ焼き・ブロッコリー中華和え・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト・ビスケット かえり煮干し
12	金	ご飯	ご飯・みそ汁(小松菜・玉葱)・鶏肉ごま焼き 人参炒め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・鉄強化クラッカー アップルゼリー
13	土	和風スープパゲッティ	和風スープパゲッティ・じゃが芋の味噌煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
15	月	ご飯	ご飯・みそ汁(南瓜・長葱)・すき焼き風煮 小松菜ひじき和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・きなこマカロニ
16	火		ご飯・みそ汁(キャベツ・ふのり)・ツナじゃが 大根とコーンのソテー・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ジャムスコーン
17	水	ご飯	ご飯・麦茶・シーフードカレー キャベツの胡麻和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ヨーグルトパンケーキ
25	木		ご飯・みそ汁(豆腐・なめこ) なすミートグラタン風・大根おかか和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・さつまいもマフィン
26	金	シーチキンライス	シーチキンライス・コンソメスープ 鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ゼリー	牛乳70ml 果物	牛乳・鉄強化クラッカー おやつ昆布
31	水	ご飯	ご飯・麦茶・夏野菜カレー・キャベツの胡麻和え 果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ヨーグルトパンケーキ

8月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	543	13.7～27.4	12.2～13.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～22.3	10.1～15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	543	21.3	16.5	311	340	2.9	241	0.36	0.46	38	1.2
	1～2歳児	433	13.6	14.7	708	313	2.2	221	0.31	0.43	40	1.0

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児

3.7%

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)

63.9%

1～2歳児

3.4%

1～2歳児

56.8%