

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
月	15 29	オレンジ	牛乳	夏野菜カレー もやしとベーコンのスープ ミックスサラダ	牛乳 ジャムサンド	焼おにぎり	牛乳 豚挽肉 バター 米 菜種油 砂糖 食パン 玉葱 人参 南瓜 茄子 ピーマン アスパラ トマト 生姜 にんにく もやし キャベツ 胡瓜 ジャム 卵	エネルギー タンパク質 脂質	506kcal 16.7g 18.0g	532kcal 16.8g 18.6g
火	2 16 30	バナナ	牛乳	味噌ラーメン 人参サラダ ピオーネ	牛乳 鯖のそぼろ丼 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	牛乳 豚肉 味噌 ツナ 鯖 うどん 中華麺 菜種油 マヨネーズ 米 砂糖 人参 玉葱 もやし 生姜 にんにく 納豆 草 伊勢 ぶどう パン	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 22.2g 15.3g	549kcal 25.2g 15.4g
水	3 17 31	ビスコ	牛乳	ご飯 けんちん汁 かじぎのレモン風味 和風サラダ	牛乳 茹で とうもろこし	チーストースト	牛乳 鶏肉 かじぎ 米 里芋 ごま油 菜種油 片栗粉 砂糖 ごま 人参 大根 長葱 レモン汁 キャベツ 胡瓜 カマ とうもろこし	エネルギー タンパク質 脂質	514kcal 20.7g 19.0g	515kcal 22.3g 16.7g
木 金	4 19	オレンジ	牛乳	食パン ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮込み みかんサラダ	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布	お好み焼き	牛乳 バター 鶏肉 味噌 食パン 薄力粉 菜種油 バター 砂糖 米 片栗粉 ごま 納豆 草 玉葱 にんにく トマト トマトペースト 野菜ジュース キャベツ 胡瓜 みかん缶	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 21.4g 14.9g	526kcal 22.8g 14.8g
金 木	5 18	バナナ	牛乳	ご飯 貝沢中華スープ 麻婆冬瓜 胡瓜の塩昆布和え	お茶 ヨーグルト シリアルバー	焼おにぎり	牛乳 豚挽肉 ヨーグルト 米 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま コーンフレーク マヨネーズ バター 人参 長葱 しめじ 冬瓜 納豆 草 生姜 にんにく 椎茸 ピーマン ケチャップ 胡瓜 塩昆布 卵 パン	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 16.6g 14.8g	560kcal 17.1g 14.7g
土	6 20	赤ちゃん せんべい	牛乳	ごま風味うどん 切干大根とツナの炒め煮 バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	牛乳 豚肉 卵 ツナ うどん 菜種油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 人参 玉葱 もやし 伊勢 切干大根 パン	エネルギー タンパク質 脂質	520kcal 20.1g 16.8g	571kcal 21.7g 17.1g
月	8 22	バナナ	牛乳	三色丼 わかめスープ 厚揚げと胡瓜のごま和え	牛乳 フルーツポン チ ウエハース	シュガートースト	牛乳 鶏挽肉 卵 生揚げ米 砂糖 ごま ヲハース 人参 伊勢 長葱 カマ 胡瓜 もやし パン 白桃 パイナップル みかん	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 18.4g 15.5g	535kcal 19.4g 15.4g
火	9 23	赤ちゃん せんべい	牛乳	鶏塩うどん キャベツと竹輪のサラダ すいか	牛乳 しらすご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き	牛乳 鶏肉 竹輪 味噌 しらす うどん 菜種油 マヨネーズ 砂糖 ごま 米 キャベツ 人参 玉葱 コーン もやし すいか 青のり	エネルギー タンパク質 脂質	483kcal 20.4g 13.2g	526kcal 22.1g 12.4g
水	10 24	オレンジ	牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 ひまわり蒸し トマトとオクラのサラダ ピオーネ	お茶 ヨーグルト ポンデ ケーキ	あんかけご飯	牛乳 味噌 鶏挽肉 卵 豚挽肉 ヨーグルト 粉チーズ 米 菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油 納豆-キックス 白玉粉 茄子 納豆 草 玉葱 人参 コーン 生姜 トマト 胡瓜 カラ ぶどう パン	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 19.5g 11.2g	501kcal 21.9g 11.5g
木	25	ビスコ	牛乳	食パン モザイクスープ 鰯のムニエル ラビゴットソースかけ スティックサラダ	牛乳 肉巻き おにぎり おしゃぶり昆布	芋もち	牛乳 鰯 鰯 豚肉 食パン じゃが芋 薄力粉 バター 砂糖 マヨネーズ 米 菜種油 ごま 玉葱 人参 胡瓜 トマト ケチャップ	エネルギー タンパク質 脂質	523kcal 25.0g 18.2g	527kcal 27.8g 15.7g
金	12 26	バナナ	牛乳	●宮崎県郷土料献立● ご飯 ざぶ汁風 チキン南蛮 もやしのさっぱり和え	お茶 冷や汁うどん	ホットケーキ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐 味噌 米 砂糖 薄力粉 菜種油 マヨネーズ ごま油 うどん 人参 大根 南瓜 椎茸 玉葱 もやし 胡瓜 トマト 卵	エネルギー タンパク質 脂質	537kcal 20.8g 12.3g	569kcal 21.9g 11.5g
土	13 27	赤ちゃん せんべい	牛乳	和風ピラフ オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー	牛乳 おたのしみ	お菓子	牛乳 鶏肉 鰯 ウインナー 米 菜種油 バター 人参 玉葱 ピーマン パセリ キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	494kcal 18.4g 19.1g	544kcal 19.6g 20.0g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳が付きまます。

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。

