

2021年3月 献立表(3・4・5歳児食 1・2歳児食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	昼ごはん	午後おやつ	食 材		
				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
1	月	ごはん かぶのすまし汁 生揚げのみそ炒め くだもの	牛乳 マカロニきなこ	米、マカロニ、黒砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、きな粉	国産オレンジ、はくさい、かぶ、チンゲンサイ、にんじん、れんこん、しいたけ、にんにく、しょうが
2	火	ごはん くだもの 里芋のみそ汁 ぶりの竜田揚げおろし煮かけ 白菜の甘酢炒め	牛乳 煮そうめん	米、干しそうめん、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、豚ひき肉	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、青な、長ねぎ、しめじ、しょうが、のり
3	水	五目寿し くだもの 豆腐とわかめのすまし汁 とりの照焼 花野菜のおかか和え 3/3ひなまつり	牛乳 米粉のもも蒸しパン	米、米粉、フロストシュガー、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、削り節	国産オレンジ、黄桃缶、カリフラワー、ブロッコリー、れんこん、にんじん、パプリカ、万能ねぎ、コーン缶、生わかめ、さやえんどう、かんぴょう、干しいたけ、のり
4	木	炊き赤飯 くだもの キャベツとえのきのみそ汁 白身魚の煮つけ 大根のコロコロサラダ	牛乳 アプリコットケーキ	米、もち米、小麦粉、バター、あんずジャム、フロストシュガー、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、白身魚、卵、ささげ	りんご、だいこん、キャベツ、青な、ほうれんそう、パプリカ、えのきたけ、しょうが
5	金	食パン くだもの 豆乳スープ さけのムニエル 青なのごま油サラダ	牛乳 チーズ サブレ(卵あり)	食パン、サブレ、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、チーズ、ベーコン	国産オレンジ、青な、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、れんこん、にんじん
6	土	けんちんうどん かぼちゃと刻み昆布の煮物 くだもの	牛乳 コーンと切干大根のおにぎり	乾うどん、米、さといも、砂糖、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ	みかん、かぼちゃ、にんじん、だいこん、青な、コーン缶、長ねぎ、刻みごぼう、切干大根、干しいたけ
8 22	月	胚芽米ごはん くだもの さつまいものすまし汁 豚肉の生姜焼き 菜の花のお浸し	牛乳 くだもの せんべい	胚芽米、さつまいも、せんべい、油、砂糖	牛乳、豚肉、削り節	りんご、国産オレンジ、キャベツ、たまねぎ、菜の花、にんじん、長ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、のり
9 23	火	ごはん くだもの ふき入り豚汁 さけの塩焼き れんこんのきんぴら	牛乳 スイートトースト	米、食パン、油、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま	牛乳、さけ、豚肉、豆腐	りんご、れんこん、だいこん、長ねぎ、青な、にんじん、ごぼう、ふき、干しいたけ
10 24	水	バターロール ロールきゃべつ煮(肉団子スープ) ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 青菜チャーハン	バターロール、米、油、米粉、ごま油、はちみつ、コンソメ	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、国産オレンジ、青な、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、パセリ
11 25	木	ごはん くだもの かぼちゃのすまし汁 さばのみそ煮 春菊のごま和え	牛乳 アップルマフィン	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、さば、	国産オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、しゅんぎく、りんご、万能ねぎ、にんじん、しょうが、レモン
12 26	金	胚芽米ごはん エリンギ入りチキンカレー 豆腐とじゃこのサラダ くだもの	ヨーグルトいちごソース クラッカー	胚芽米、じゃがいも、クラッカー、小麦粉、油、バター、砂糖、フロストシュガー、はちみつ、ごま油、コンソメ	低脂肪牛乳、ヨーグルト、豆腐、鶏肉、じゃこ、削り節	りんご、たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、エリンギ、パプリカ、にんにく、レモン
13 27	土	ごはん くだもの ふとたまねぎのすまし汁 つくね煮 ブロッコリーのお浸し	牛乳 バターロールジャムパン	米、バターロール、あんずジャム、焼ふ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、削り節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、のり
15 29	月	押し麦入りごはん くだもの ひじき納豆 なすのみそ汁 ちくぜん煮	牛乳 フライドにんじん	米、じゃがいも、糸こんにゃく、米粒麦、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆	にんじん、国産オレンジ、なす、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、ひじき
16 30	火	スパゲッティミートソース ジュリアンスープ 切干大根の彩りサラダ くだもの	牛乳 たらこおにぎり	スパゲッティ、米、油、砂糖、米粉、バター、コンソメ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、たらこ、ツナ水煮缶	国産オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、切干大根、パプリカ、コーン缶、パセリ、のり
17 31	水	胚芽米ごはん ワカメスープ チャプチェ くだもの	牛乳 ポンデケーキおのり風味	胚芽米、白玉粉、はるさめ、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、粉チーズ、ベーコン	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、青な、生わかめ、干しいたけ、あおのり
18	木	ごはん くだもの キャベツとえのきのみそ汁 白身魚の煮つけ 大根のコロコロサラダ	牛乳 二色ぼたもち 春のお彼岸	米、もち米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、白身魚、きな粉	りんご、だいこん、キャベツ、青な、ほうれんそう、パプリカ、えのきたけ、しょうが
19	金	ごはん くだもの ビーフストロガノフ シー(キャベツのスープ) ハッピーランチ カラフルピクルス ~給食世界旅行 ロシア~	牛乳 3・4・5歳児食:焼ピロシキ 1・2歳児食:手作りパン	米、強力粉、じゃがいも、油、砂糖、米粉、片栗粉、はちみつ、コンソメ	牛乳、牛肉、豚ひき肉、ソーワクリーム	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、パプリカ、きゅうり、マッシュルーム

都合により献立を変更することがあります

	3・4・5歳児食					1・2歳児食				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	535	20.0	15.7	78.4	1.6	407	15.4	12.1	59.1	1.2
給与栄養目標量	520	19.0	15.0	78.0	1.4	430	16.0	12.0	65.0	1.4



食べよう野菜サンゴマル

2021年 3月 献立表(完了期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	食 材		
				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
1	月	ごはん かぶのすまし汁 生揚げのみそ炒め煮込み 粉ミルク	きなごごはん さつまいものみそ汁 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	育児用ミルク、生揚げ、豚細切肉、きな粉	はくさい、にんじん、かぶ、チンゲンサイ、れんこん、かぶ・葉、しいたけ、にんにく、しょうが
2	火	ごはん 里芋のみそ汁 ぶりの竜田揚げおろし煮込み 白菜の甘酢炒め	煮そうめん 粉ミルク	米、干しそうめん、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	育児用ミルク、ぶり、豚ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、青な、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、しょうが汁、きざみのり
3	水	ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 とり肉の照焼 花野菜の煮浸し	食パン ツナ入りポトフ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、砂糖	育児用ミルク、鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮缶	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、万能ねぎ、生わかめ
4	木	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 白身魚の煮つけ 大根と青なの煮浸し	豆腐入りぞうすい 粉ミルク	米、砂糖	育児用ミルク、白身魚、豆腐	にんじん、だいこん、青な、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが
5	金	食パン 豆乳スープ さけのムニエル キャベツと青なの煮浸し	おかかごはん 野菜のみそ汁 粉ミルク	食パン、米、米粉、油	育児用ミルク、さけ、豆乳、ベーコン、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青な、チンゲンサイ
6	土	けんちんうどん かぼちゃと刻み昆布の煮物 粉ミルク	コーンと切干大根の炊き込みご飯 粉ミルク	米、乾うどん、さといも、バター、砂糖	育児用ミルク、豆腐、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、だいこん、コーン缶、青な、長ねぎ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、干しいたけ
8	月	胚芽米ごはん さつまいものすまし汁 鶏挽き肉と野菜のあんかけ ポイルにんじん	ツナぞうすい 粉ミルク	胚芽米、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、きざみのり
9	火	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭と大根の煮物 くだもの	食パン ミルクスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、育児用ミルク、さけ、豆腐	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、青な、干しいたけ
10	水	バターロール 肉団子のスープ煮 ブロッコリーサラダ 粉ミルク	青菜チャーハン 粉ミルク	バターロール、米、油、米粉、ごま油、はちみつ、コンソメ	育児用ミルク、豚ひき肉	青な、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、パセリ
11	木	ごはん かぼちゃのすまし汁 さばのみそ煮あんかけ 茹でほうれん草 & にんじん	なっとうごはん かぶのスープ 粉ミルク	米、砂糖、片栗粉	育児用ミルク、さば、挽きわり納豆	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、かぶ、かぶ・葉、万能ねぎ、あおのり、しょうが
12	金	胚芽米ごはん チキンポトフ 豆腐とキャベツのあんかけ くだもの	しらすごはん チンゲン菜のみそ汁 粉ミルク	胚芽米、米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ
13	土	ごはん ふとたまねぎのすまし汁 つくね煮 ブロッコリーのお浸し	バターロール ポテトスープ 粉ミルク	バターロール、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、きざみのり
15	月	押し麦入りごはん ひじき納豆 なすのみそ汁 鶏肉じゃが	鶏ささみぞうすい 粉ミルク	米、じゃがいも、米粒麦、ごま、砂糖、ごま油	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、挽きわり納豆	オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、万能ねぎ、ひじき、きざみのり
16	火	ミートソースうどん ジュリアンスープ ツナと大根の煮物 粉ミルク	のりごはん 豆腐のみそ汁 粉ミルク	米、乾うどん、米粉、油、片栗粉、砂糖、バター、コンソメ	育児用ミルク、木綿豆腐、牛ひき肉、ツナ水煮缶、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、パセリ、きざみのり
17	水	胚芽米ごはん ワカメスープ 鶏肉団子と野菜のあんかけ くだもの	食パン かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	食パン、胚芽米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、育児用ミルク、鶏ひき肉、ベーコン	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青な、生わかめ、干しいたけ
19	金	ごはん ビーフストロガノフ キャベツとポテトのスープ ポイルにんじん	煮込みうどん 粉ミルク	米、乾うどん、じゃがいも、米粉、油、はちみつ、コンソメ	育児用ミルク、牛肉(もも)、鶏ひき肉、サワークリーム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム

	完了期食				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	369	12.4	10.4	56.5	0.8
給与栄養目標量	350	13.0	9.5	52.0	1.0

都合により、献立を変更することがあります



2021年 3月 献立表(後期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	食 材		
				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
1	月	軟飯 かぶのすまし汁 豆腐と野菜のあんかけ 粉ミルク	きなこ軟飯 さつまいものみそ汁 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	豆腐、育児用ミルク、きな粉	にんじん、はくさい、かぶ、チンゲンサイ、かぶ・葉、しいたけ
2	火	軟飯 里芋と長ねぎのみそ汁 白身魚のみぞれ煮 白菜の煮浸し	豚挽肉入り煮そうめん 粉ミルク	米、干しそうめん、さといも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、豚ひき肉	はくさい、にんじん、だいこん、青な、たまねぎ、長ねぎ、きざみのり
3	水	軟飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉団子のあんからめ 花野菜の煮浸し	食パン ツナ入りポトフ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、万能ねぎ、生わかめ
4 18	木	軟飯 キャベツとほうれん草のみそ汁 白身魚の煮つけ 大根と青なの煮浸し	豆腐入りぞうすい 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、豆腐	にんじん、だいこん、青な、キャベツ、ほうれんそう
5	金	食パン 豆乳入りスープ 鮭の煮つけ キャベツと青なの煮浸し	おかか軟飯 野菜のみそ汁 粉ミルク	食パン、米、米粉、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、さけ、豆乳、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青な、チンゲンサイ
6	土	煮込みけんちんうどん ポイルかぼちゃ 粉ミルク	切干大根入りぞうすい 粉ミルク	米、乾うどん、さといも	育児用ミルク、豆腐	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、だいこん、青な、切り干しだいこん、干しいたけ
8 22	月	軟飯 さつまいものすまし汁 鶏挽き肉と野菜のあんかけ ポイルにんじん	ツナぞうすい 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、きざみのり
9 23	火	軟飯 豆腐のみそ汁 鮭と大根の煮物 くだもの	食パン ミルクスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、育児用ミルク、さけ、豆腐	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、青な、干しいたけ
10 24	水	食パン 野菜スープ 鶏挽き肉とブロッコリーのあんかけ 粉ミルク	青なおかかぞうすい 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	にんじん、青な、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ
11 25	木	軟飯 かぼちゃのすまし汁 白身魚のみそ煮 ほうれん草の煮浸し	なっとう軟飯 かぶのスープ 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、挽きわり納豆	ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、万能ねぎ、あおのり
12 26	金	軟飯 チキンポトフ 豆腐とキャベツのあんかけ くだもの	しらす軟飯 チンゲン菜のみそ汁 粉ミルク	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ
13 27	土	軟飯 ふとたまねぎのすまし汁 つくね煮 ポイルブロッコリー&にんじん	食パン ポテトスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ
15 29	月	なっとう軟飯 なすのみそ汁 鶏肉じゃが くだもの	鶏ささみぞうすい 粉ミルク	米、じゃがいも、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、挽きわり納豆	オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、万能ねぎ、きざみのり
16 30	火	煮こみうどん ツナと大根の煮物 粉ミルク	のり軟飯 豆腐のみそ汁 粉ミルク	米、乾うどん、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、きざみのり
17 31	水	軟飯 ワカメのすまし汁 鶏肉団子と野菜のあんかけ くだもの	食パン かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青な、生わかめ、干しいたけ
19	金	軟飯 キャベツのスープ ささみポテト ポイルにんじん	煮込みうどん 粉ミルク	米、乾うどん、じゃがいも、砂糖	育児用ミルク、鶏ささみひき肉、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ

	後期食				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	331	11.0	9.8	49.7	0.6
給与栄養目標量	315	11.0	9.5	46.0	0.7

都合により、献立を変更することがあります



2021年 3月 献立表(中期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	食 材		
				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
1	月	おかゆ かぶのスープ 豆腐と野菜のあんかけ 粉ミルク	きなこがゆ さつまいものスープ 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉	育児用ミルク、豆腐、きな粉	にんじん、はくさい、かぶ、チンゲンサイ、かぶ・葉、しいたけ
2	火	おかゆ 里芋と長ねぎのスープ 白身魚のみぞれ煮ペースト 白菜の煮浸し	粉ミルク とり挽肉入り煮そうめん 粉ミルク	米、干しそうめん、さといも、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、鶏ささみひき肉	はくさい、にんじん、だいこん、青な、たまねぎ、長ねぎ、きざみのり
3	水	おかゆ 豆腐とわかめのスープ 鶏肉団子のあんからめ 花野菜の煮浸し	くだもの 粉ミルク パンがゆ和風 ツナ入りポトフ 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも、片栗粉	育児用ミルク、鶏ひき肉、豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、万能ねぎ、生わかめ
4 18	木	おかゆ キャベツとほうれん草のスープ 白身魚の煮つけペースト 大根と青なの煮浸し	粉ミルク 豆腐入りぞうすい 粉ミルク	米、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、豆腐	にんじん、だいこん、青な、キャベツ、ほうれんそう
5	金	パンがゆ和風 豆乳入りスープ 鮭の煮つけペースト キャベツと青なの煮浸し	粉ミルク おかかがゆ 野菜スープ 粉ミルク	米、食パン、米粉、片栗粉	育児用ミルク、豆乳、さけ、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青な、チンゲンサイ
6	土	煮込みけんちんうどん ボイルかぼちゃ 粉ミルク	切干大根入りぞうすい 粉ミルク	米、乾うどん、さといも	育児用ミルク、豆腐	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、だいこん、青な、切り干しだいこん、干しいたけ
8 22	月	おかゆ さつまいものスープ 鶏挽き肉と野菜のあんかけ にんじんペースト	粉ミルク ツナぞうすい 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉	育児用ミルク、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、きざみのり
9 23	火	おかゆ 豆腐のスープ 鮭と大根の煮物 くだもの	粉ミルク パンがゆ和風 ミルクスープ 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも、片栗粉	育児用ミルク、牛乳、豆腐、さけ	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、青な、干しいたけ
10 24	水	パンがゆ和風 野菜スープ 鶏挽き肉とブロッコリーのあんかけ 粉ミルク	青なおかかぞうすい 粉ミルク	米、食パン、片栗粉	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	にんじん、青な、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ
11 25	木	おかゆ かぼちゃのスープ 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し	粉ミルク なっとうがゆ かぶのスープ 粉ミルク	米、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、挽きわり納豆	ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、万能ねぎ、あおのり
12 26	金	おかゆ チキンポトフ 豆腐とキャベツのあんかけ くだもの	粉ミルク しらすがゆ チンゲン菜のスープ 粉ミルク	米、じゃがいも、片栗粉	育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ
13 27	土	おかゆ ふとたまねぎのスープ つくね煮つぶし ブロッコリー&にんじんペースト	粉ミルク パンがゆ和風 ポテトスープ 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	育児用ミルク、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ
15 29	月	なっとうがゆ なすのスープ 鶏肉じゃが くだもの	粉ミルク 鶏ささみぞうすい 粉ミルク	米、じゃがいも	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、挽きわり納豆	にんじん、オレンジ、なす、たまねぎ、万能ねぎ、きざみのり
16 30	火	煮こみうどん ツナと大根の煮物 粉ミルク	のりがゆ 豆腐のスープ 粉ミルク	米、乾うどん、片栗粉	育児用ミルク、鶏ひき肉、豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、きざみのり
17 31	水	おかゆ ワカメのすまし汁 鶏肉団子と野菜のあんかけ くだもの	粉ミルク パンがゆ和風 かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	米、食パン、片栗粉	育児用ミルク、牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青な、生わかめ、干しいたけ
19	金	おかゆ キャベツのスープ ささみポテト にんじんペースト	粉ミルク 煮込みうどん 粉ミルク	米、乾うどん、じゃがいも、砂糖	育児用ミルク、鶏ささみひき肉、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ

都合により、献立を変更することがあります

	中期食				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	314	9.8	11.6	42.6	0.3
給与栄養目標量	290	7.0	11.0	40.0	0.7

