



11月

給食予定献立表



認定こども園あおぞら北

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			
			赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	昼 ・ごはん ・ホイコーロー ・ブロッコリーの中華和え 春雨スープ ・花みかん	豚肉、白味噌 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが ピーマン ブロッコリー、もやし 人参、チンゲン菜、干し椎茸 みかん	米 サラダ油、上白糖、ごま油 上白糖、ごま油、ごま はるさめ	醤油 酢、醤油 塩、醤油、鶏がらスープ
		10 ・カルシウムせんべい ・麦茶			カルシウムせんべい	麦茶
		3 ・チキンナゲット リンゴジュース	チキンナゲット	りんごジュース		
4	水	昼 ・ごはん ・サバの照り焼き ・ひじきサラダ ・すまし汁 ・アンパンマンせんべい ・麦茶	サバ 芽ひじき だし昆布、かつお節(だし)	きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、ほうれん草	米 麩 アンパンマンせんべい	醤油、みりん風 マヨネーズ風(エッグフリー) 醤油、塩 麦茶
		10 ・大学いも ・麦茶			中華ポテト	麦茶
		3 ・肉うどん/万能 ・ちくわとじゃが芋青のり炒め ・バナナ ・マンナビスケット ・牛乳/120 ・菜めしおにぎり ・麦茶	豚肉、かつお節(だし) だし昆布 ちくわ、あおさ粉	玉ねぎ、人参、しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ、人参 バナナ	うどん サラダ油、じゃが芋	醤油、みりん風、料理酒 鶏がらスープ、塩
					マンナビスケット	
6	金	昼 ・人参ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・ほうれん草のおかか和え/ミソ汁 ・みそ汁 ・クラッカー ・牛乳/120	鶏肉 かつお節 だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、わかめ、木綿豆腐	人参 ほうれん草、もやし 大根	米、上白糖 サラダ油、生塩麩 上白糖	醤油 醤油 醤油 ルヴァンクラッカー
		10 ・ぶどうゼリー ・星たべよ ・牛乳/120	牛乳	白桃ダイス缶	カップゼリーの素 星食べよ	
		3 ・焼きたり井 ・小松菜のしらす和え ・みそ汁 ・パンプキンせんべい ・麦茶	のり、鶏肉 しらす干し だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、わかめ、木綿豆腐	切干大根、小松菜、もやし 玉ねぎ	米、サラダ油、上白糖	醤油、みりん風 醤油
		10 ・セブイ ・牛乳/120	牛乳		ぱりぱりパンプキン	麦茶
7	土	3 ・米粉のカップケーキ ・牛乳/120	牛乳		米粉のカップケーキ	
9	月	昼 ・ごはん ・アジの南蛮漬け/コーン ・白菜の塩昆布和え/○ ・すまし汁 ・ふかしさつま芋 ・牛乳/120	アジ 塩ふき昆布 だし昆布、かつお節(だし) 木綿豆腐	玉ねぎ、ピーマン 赤パプリカ、コーン 白菜、きゅうり、人参 かぶ銀杏切、万能ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、上白糖 ごま油	塩、酢、醤油 醤油、塩
		10 ・キャラメルお麩ラスク ・牛乳/120	牛乳		さつまいも	
		3 ・ツナクリームスパゲッティ ・チキンポトフ ・バナナ ・せんべい ・牛乳/120	牛乳、ツナフレーク水煮 鶏肉	玉ねぎ、コーン、しめじ キャベツ、玉ねぎ、しめじ 人参、ブロッコリー バナナ	スパゲティ、サラダ油 サラダ油	コンソメ アレルギーフリー-フレーク コンソメ、醤油、塩
		10 ・ヨーグルトトースト ・牛乳/120	牛乳		ぱりんこ	
11	水	3 ・ウィンナーピラフ ・野菜コロッケ ・マカロニサラダ ・トマトスープ ・カルシウムウエハース ・麦茶	ブレンヨーグルト 牛乳		食パン、バター、上白糖 マーマレード	
		10 ・三色丼 ・ブロッコリーの和風あえ ・豚汁 ・花みかん ・マンナビスケット ・牛乳/120	鶏ひき肉、かつお節(だし) かつお節 だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、豚肉	玉ねぎ、しょうが、いんげん、人参 ブロッコリー、ほうれん草、もやし ごぼう、大根、長ねぎ みかん	米、サラダ油、上白糖 上白糖 さといも	醤油、みりん風、醤油 醤油
		3 ・フライドポテト(のりしお味) ・麦茶	あおさ粉		ストレートポテト サラダ油	塩 麦茶
12	木	昼 ・ウィンナーピラフ ・野菜コロッケ ・マカロニサラダ ・トマトスープ ・カルシウムウエハース ・麦茶	ポークウィンナー ハム	玉ねぎ、ミックスベジタブル きゅうり、人参 トマト、キャベツ、玉ねぎ、人参	米、サラダ油 コロッケ、サラダ油 マカロニ	コンソメ、塩 中濃ソース マヨネーズ風(エッグフリー)、塩 コンソメ、塩
		10 ・ショートケーキ ・麦茶	ホイップクリーム		いちごショートケーキ ストロベリーソース	カルシウムウエハース 麦茶
		3 ・焼きたちんぽ ・麦茶	豚肉	玉ねぎ、人参	ピーマン、サラダ油	鶏がらスープ、醤油、塩 麦茶
13	金	昼 ・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・切干大根の煮物/○ ・さつま汁 ・ぼたぼた焼き ・牛乳/120	鶏肉 油揚げ、だし昆布 かつお節(だし) かつお節(だし)、白味噌 油揚げ	切干大根、人参、きぬさや 玉ねぎ	米 上白糖 さつま芋	醤油、みりん風 マヨネーズ風(エッグフリー) 醤油、みりん風 かつおだし
		10 ・焼きたちんぽ ・麦茶	豚肉	玉ねぎ、人参	ピーマン、サラダ油	鶏がらスープ、醤油、塩 麦茶
14	土	昼 ・ごはん ・メンチカツ ・春雨ナムル ・わかめスープ ・ばかうけ ・麦茶	メンチカツ わかめ	もやし、きゅうり、人参 コーン、長ねぎ	米 サラダ油 はるさめ、上白糖、ごま油	中濃ソース 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油、塩
		10 ・原宿ドック ・牛乳/120	牛乳		ばかうけ(青のり)	麦茶
		3 ・原宿ドック ・牛乳/120	牛乳		原宿ドッグ	



11月

給食予定献立表



認定こども園あおぞら北

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
16	月	昼	・ロールパン ・チキントマト煮	鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー、いんげん	バターロール サラダ油、上白糖	コンソメ トマトケチャップ、塩 中濃ソース マヨネーズ風(エッグ・ケツ)、塩 コンソメ、塩
			・さつま芋サラダ ・コンソメスープ	ハム ウィンナー	きゅうり 白菜、コーン	さつま芋	
		10	・のりわかめせんべい ・麦茶			のりわかめせんべい	麦茶
		3	・チーズおにぎり ・麦茶	チーズ、かつお節		米	醤油 麦茶
17	火	昼	・ポークカレー ・わかめサラダ	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり	米、じゃが芋、サラダ油	カレーフレーク トマトケチャップ マヨネーズ風(エッグ・ケツ) 醤油
			・バナナ		バナナ		
		10	・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
		3	・コーンフレークおこし ・牛乳/120			コーンフレーク マシュマロ、バター	
18	水	昼	・ごはん ・マーボー豆腐/○ ・ブロッコリーの中華和え ・あったか生姜スープ	木綿豆腐、豚ひき肉、白味噌 ハム	玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、にら ブロッコリー、もやし しょうが、白菜、しいたけ にら	米 サラダ油、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油、ごま ごま	醤油 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油
			・マンナウエハース ・牛乳/120	牛乳		マンナウエハース	
		10	・かぼちゃ蒸しパン ・牛乳/120	調整豆乳 牛乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス サラダ油	
		3	・ごはん ・豚肉と大根のねぎ塩炒め ・チンゲン菜のナムル ・みそ汁	豚肉 ハム だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、わかめ、木綿豆腐	大根、長ねぎ、人参、万能ねぎ ちんげん菜、白菜 かぶ銀杏切	米 サラダ油、片栗粉 ごま油	鶏がらスープ、醤油、塩 醤油
19	木	昼	・星たべよ ・麦茶			星食べよ	麦茶
			・サンドウィッチ(食育) ・麦茶	ロースハム、チーズ	きゅうり	食パン	マヨネーズ風(エッグ・ケツ) 麦茶
		10	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・キャベツのあさづけ ・なめこのみそ汁 ・オレンジ	鶏肉 だし昆布、かつお節(だし) 白味噌	しょうが きゅうり、キャベツ、人参 大根、なめこ、万能ねぎ オレンジ	米 片栗粉、サラダ油 ごま	醤油、料理酒 塩、醤油
		3	・たべっこどうぶつ ・牛乳/120 ・もものヨーグルト ・麦茶	牛乳 プレーンヨーグルト	黄桃缶	たべっこどうぶつ 上白糖	麦茶
21	土	昼	・たぬきうどん ・かぼちゃの肉みそ焼き	だし昆布、かつお節(だし) 紅蒲鉾、わかめ 豚ひき肉、白味噌	長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、大根 にんにく バナナ	うどん、揚げ玉 サラダ油	醤油、みりん風、料理酒 みりん風
			・バナナ			マンナウエハース	
		10	・マンナウエハース ・牛乳/120	牛乳		マンナウエハース	
		3	・ぼんち揚げ ・アンパンマンジュース		りんごジュース	アンパンマンせんべい	
24	火	昼	・納豆ビビンバ/○ ・ツナとブロッコリーサラダ ・中華かきたまスープ ・花みかん	納豆、豚ひき肉 ツナフレーク水煮 卵	ほうれん草、大根、人参 ブロッコリー、もやし しいたけ、万能ねぎ みかん	米、サラダ油、上白糖 ごま油、ごま 上白糖、ごま油 片栗粉	醤油、料理酒、醤油、酢 酢、醤油 鶏がらスープ、醤油
			・クラッカー ・牛乳/120	牛乳		ルヴァンクラッカー	
		10	・プリン ・麦茶	牛乳、ホイップクリーム		プリンの素	麦茶
		3	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・はくさいコールスローサラダ ・みそ汁 ・りんご	豚肉 だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、わかめ	玉ねぎ、しょうが、ピーマン 白菜、人参、コーン 大根 りんご	米 サラダ油、上白糖 上白糖 麩	醤油、みりん風 塩、酢 マヨネーズ風(エッグ・ケツ)
25	水	昼	・カルシウムせんべい ・牛乳/120	牛乳		カルシウムせんべい	
			・マシュマロサンド ・麦茶			ルヴァンクラッカー マシュマロ	麦茶
		10	・しょうゆラーメン ・ぎょうざ ・ほうれんそうのナムル	チャーシュー 餃子	長ねぎ、コーン ほうれん草、ブロッコリー 人参	中華麺 上白糖、ごま油	ラーメンスープ 醤油 酢、醤油
		3	・たべっこどうぶつ ・牛乳/120 ・ホットケーキ	牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム 牛乳		たべっこどうぶつ ホットケーキミックス バター	
28	土	昼	・中華丼 ・小松菜のおひたし ・みそ汁	紅蒲鉾、豚肉 だし昆布、かつお節(だし) 白味噌、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参 ピーマン もやし、小松菜、人参 大根、みずな	米、サラダ油、片栗粉 ごま油 上白糖	鶏がらスープ、料理酒、塩 醤油 醤油
			・ぼたぼた焼き ・牛乳/120	牛乳		ぼたぼた焼き	
		10	・たい焼き ・アンパンマンジュース		りんごジュース	たい焼き	
		3	・ごはん ・サバのみそ煮 ・ほうれん草のごま和え/味噌 ・すまし汁	サバ、白味噌 だし昆布、かつお節(だし)	しょうが ほうれん草、もやし、人参 キャベツ、万能ねぎ	米 上白糖 ごま、上白糖 麩	みりん風、醤油 醤油 醤油、塩
30	月	10	・アンパンマンせんべい ・牛乳/120	牛乳		アンパンマンせんべい	
		3	・いちごクレープ ・牛乳/120	牛乳		クレープいちご	

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
平均栄養価	444 kcal	16.8 g	15.2 g	63.8 g	215 mg	556 kcal	21.6 g	18.0 g	81.1 g	192 mg
基準値	432 kcal	17.8 g	12.0 g	62.1 g	230 mg	590 kcal	22.0 g	16.4 g	84.7 g	270 mg

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
2	月	昼	・完了ごはん（80g） ・鶏肉と野菜の煮物 ・ブロッコリーの和え物 野菜スープ ・みかん（房取）	鶏ささみ, 味噌 だし昆布, かつお節（だし）	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, もやし 人参, チンゲン菜 みかん	米 上白糖 上白糖	醤油 醤油 塩, 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
4	水	昼	・完了ごはん（80g） ・さかなの煮付け 離乳後 ・人参と胡瓜の和え物 ・すまし汁	助宗だら, かつお節（だし） だし昆布 だし昆布, かつお節（だし）	 きゅうり, 人参 玉ねぎ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉 麩	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
5	木	昼	・煮込みうどん ・じゃがいもと野菜煮 ・バナナ	鶏ささみ, かつお節（だし） だし昆布 だし昆布, かつお節（だし）	玉ねぎ, 人参 玉ねぎ, 人参 バナナ	うどん じゃが芋	醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・菜めしおにぎり ・麦茶		菜めし	米	麦茶
6	金	昼	・人参ごはん（完了） ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草のおかか和え/味噌汁 ・みそ汁	鶏肉 かつお節 だし昆布, かつお節（だし） 味噌, 木綿豆腐	人参 ほうれん草 大根	米, 上白糖 上白糖	醤油 醤油 醤油
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
		3	・ぶどうゼリー ・ハイハイン ・麦茶		白桃ダイス缶	カップゼリーの素 ハイハイン	麦茶
7	土	昼	・焼きとり丼（完了ごはん） ・小松菜のしらす和え ・みそ汁	鶏肉 しらす干し だし昆布, かつお節（だし） 味噌, 木綿豆腐	小松菜 玉ねぎ	米, 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
9	月	昼	・完了ごはん（80g） ・さかなの煮付け 離乳後 ・白菜ときゅうりの和え物 ・すまし汁	助宗だら, かつお節（だし） だし昆布 だし昆布, かつお節（だし） 木綿豆腐	 白菜, きゅうり, 人参 かぶ銀杏切, 万能ねぎ	米 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
10	火	昼	しらすの和風スパゲッティ ・チキンポトフ ・バナナ	しらす干し かつお節（だし） 鶏肉, だし昆布 かつお節（だし）	玉ねぎ, 人参 キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー バナナ	スパゲッティ, サラダ油 上白糖	醤油 塩, 醤油
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・スティックパン ・麦茶			食パン	麦茶
11	水	昼	・三色丼（完了ごはん） ・ブロッコリーの和風あえ ・豚汁 ・花みかん	鶏ひき肉, かつお節（だし） だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節（だし） 味噌, 豚ひき肉	玉ねぎ, いんげん, 人参 ブロッコリー, ほうれん草 大根, 長ねぎ みかん	米, サラダ油, 上白糖 上白糖 さといも	醤油, 醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
12	木	昼	・完了ごはん（80g） ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・野菜スープ	鶏ささみ, かつお節（だし） だし昆布 だし昆布, かつお節（だし）	人参 きゅうり, 人参 キャベツ, 玉ねぎ	米 じゃが芋, 上白糖 マカロニ, 上白糖	醤油 醤油, 塩 塩
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
		3	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス 上白糖	麦茶
13	金	昼	・完了ごはん（80g） ・鶏肉の照り煮 ・大根の煮物/○ ・さつま汁	鶏肉 だし昆布, かつお節（だし） かつお節（だし）, 味噌	大根, 人参 玉ねぎ	米 上白糖 上白糖 さつま芋	醤油 醤油 かつおだし
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・焼きうどん ・麦茶	鶏ひき肉, かつお節	玉ねぎ, 人参	うどん	醤油, 塩 麦茶
14	土	昼	・完了ごはん（80g） ・肉じゃが ・もやしと胡瓜の和え物 ・野菜スープ	鶏ひき肉, かつお節（だし） だし昆布 だし昆布, かつお節（だし）	玉ねぎ, 人参 もやし, きゅうり, 人参 長ねぎ	米 じゃが芋, 上白糖 上白糖	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
16	月	昼	・スティックパン ・チキントマト煮 ・さつま芋サラダ ・コンソメスープ	鶏肉, だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 きゅうり 白菜	食パン 上白糖, 片栗粉 さつま芋, 上白糖	トマトケチャップ, 塩 塩 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・チーズおにぎり ・麦茶	チーズ, かつお節		米	醤油 麦茶
17	火	昼	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉じゃが/OD ・白菜ときゅうりのサラダ ・バナナ	鶏肉, だし昆布 かつお節	玉ねぎ, 人参 白菜, きゅうり バナナ	米 片栗粉, じゃが芋, 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・やわらかコーンフレーク ・麦茶			コーンフレーク	麦茶
18	水	昼	・完了ごはん (80 g) ・マーボー豆腐/O ・ブロッコリーの和え物 ・野菜スープ	木綿豆腐, 鶏ひき肉, 味噌 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, もやし 白菜, にら	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 上白糖, ごま	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエ	麦茶
		3	・かぼちゃ蒸しパン ・麦茶	調整豆乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス サラダ油	麦茶
19	木	昼	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉と大根煮 ・チンゲン菜の和え物 ・みそ汁	鶏肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし) 味噌, 木綿豆腐	大根, 人参 ちんげん菜, 白菜 かぶ銀杏切	米 片栗粉 上白糖	醤油, 塩 醤油
		10	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・スティックパン ・麦茶			食パン	麦茶
20	金	昼	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉の照り煮 ・キャベツの和え物 ・大根みそ汁 ・オレンジ(房取)	鶏肉 だし昆布, かつお節(だし) 味噌	きゅうり, キャベツ, 人参 大根, 万能ねぎ オレンジ	米 上白糖	醤油 塩, 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	・もものヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト	黄桃缶	上白糖	麦茶
21	土	昼	・煮込みうどん ・ふかしかぼちゃ ・バナナ	だし昆布, かつお節(だし)	大根, 玉ねぎ, 長ねぎ、鶏挽肉 かぼちゃ バナナ	うどん	醤油
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエ	麦茶
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
24	火	昼	・完了ごはん (80 g) ・納豆ビビンバ ・ツナとブロッコリーサラダ ・野菜スープ ・花みかん	納豆, 豚ひき肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, 人参 ブロッコリー, もやし 大根, 万能ねぎ みかん	米 上白糖 上白糖	醤油, 醤油 醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	・ヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
25	水	昼	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉と野菜炒め煮 ・はくさいコールスローサラダ ・みそ汁 ・煮りんご/離乳	鶏肉 だし昆布, かつお節(だし) 味噌	玉ねぎ, ピーマン 白菜, 人参 大根 りんご	米 上白糖 上白糖 麩	醤油 醤油, 塩
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエ	麦茶
26	木	昼	・煮込みうどん ・ふかしさつま芋 ・ブロッコリーと人参の和え物	だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, 人参、とりひき肉 ブロッコリー, 人参	うどん さつまいも 上白糖	醤油 醤油
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス	麦茶
28	土	昼	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉と野菜の中華煮 ・小松菜のおひたし ・みそ汁	鶏肉, だし昆布 だし昆布, かつお節(だし) 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参、ピーマン もやし, 小松菜, 人参 大根, みずな	米 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエ	麦茶
30	月	昼	・完了ごはん (80 g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・ほうれん草のごま和え/マシ ・すまし汁	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, もやし, 人参 キャベツ, 万能ねぎ	米 上白糖, 片栗粉 ごま, 上白糖 麩	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエ	麦茶

献立種類	完了食					中期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
平均栄養価	316 kcal	14.2 g	5.9 g	52.8 g	142 mg	217 kcal	10.2 g	3.9 g	37.9 g	108 mg
基準値	315kcal	13.0 g	4.9 g	51.8 g	141mg	235 kcal	6.0 g	3.0 g	36.2 g	98 mg

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉と野菜の煮物 ・ブロッコリーの和え物 野菜スープ ・みかん(房取)	鶏ささみ, 味噌 だし昆布, かつお節(だし)	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, もやし 人参, チンゲン菜 みかん	米 上白糖 上白糖	醤油 醤油 塩, 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
4	水	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・人参と胡瓜の和え物 すまし汁	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	 きゅうり, 人参 玉ねぎ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉 麩	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
5	木	昼	・煮込みうどん ・じゃがいもと野菜煮 ・バナナ	鶏ささみ, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 玉ねぎ, 人参 バナナ	うどん じゃが芋	醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・ほうれん草粥(全粥～軟飯80g) ・麦茶		ほうれん草	米	塩 麦茶
6	金	昼	・人参軟飯(後期) ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草のおかか和え/味噌 ・みそ汁	鶏肉 かつお節 だし昆布, かつお節(だし) 味噌, 木綿豆腐	人参 ほうれん草 大根	米 上白糖	醤油 醤油 醤油
		10	・マンナウエハース ・麦茶 ヨーグルト			マンナウエハー 上白糖	麦茶
		3	・ぶどうゼリー ・ハイハイン ・麦茶			かぼちゃゼリーの素 ハイハイン	麦茶
7	土	昼	・焼きとり丼(後期軟飯) ・小松菜のしらす和え ・みそ汁	鶏肉 しらす干し だし昆布, かつお節(だし) 味噌, 木綿豆腐	小松菜 玉ねぎ	米, 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
9	月	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・白菜ときゅうりの和え物 すまし汁	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし) 木綿豆腐	 白菜, きゅうり, 人参 かぶ銀杏切, 万能ねぎ	米 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
10	火	昼	しらすの和風スパゲッティ ・チキンポトフ ・バナナ	しらす干し かつお節(だし) 鶏肉, だし昆布 かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー バナナ	スパゲティ, サラダ油 上白糖	醤油 塩, 醤油
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・スティックパン ・麦茶			食パン	麦茶
11	水	昼	・三色丼(後期軟飯) ・ブロッコリーの和風あえ 豚汁 ・花みかん	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節(だし) 味噌, 豚ひき肉	玉ねぎ, いんげん, 人参 ブロッコリー, ほうれん草 大根, 長ねぎ みかん	米, サラダ油, 上白糖 上白糖 さといも	醤油, 醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
12	木	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・肉じゃが ・マカロニサラダ 野菜スープ	鶏ささみ, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	人参 きゅうり, 人参 キャベツ, 玉ねぎ	米 じゃが芋, 上白糖 マカロニ, 上白糖	醤油 醤油, 塩 塩
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエハー	麦茶
		3	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス 上白糖	麦茶
13	金	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉の照り煮 ・大根の煮物/〇 ・さつま汁	鶏肉 だし昆布, かつお節(だし) かつお節(だし), 味噌	大根, 人参 玉ねぎ	米 上白糖 上白糖 さつま芋	醤油 醤油 かつおだし
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビスケット	麦茶
		3	・焼きうどん ・麦茶	鶏ひき肉, かつお節	玉ねぎ, 人参	うどん	醤油, 塩 麦茶
14	土	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・肉じゃが ・もやしと胡瓜の和え物 野菜スープ	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 もやし, きゅうり, 人参 長ねぎ	米 じゃが芋, 上白糖 上白糖	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエハー	麦茶

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
16	月	昼	・スティックパン ・チキントマト煮 ・さつま芋サラダ ・コンソメスープ	鶏肉, だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 きゅうり 白菜	食パン 上白糖, 片栗粉 さつま芋, 上白糖	トマトケチャップ, 塩 塩 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・おかか軟飯 ・麦茶	かつお節		米	醤油 麦茶
17	火	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉じゃが/OD ・白菜ときゅうりのサラダ ・バナナ	鶏肉, だし昆布 かつお節	玉ねぎ, 人参 白菜, きゅうり バナナ	米 片栗粉, じゃが芋, 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・やわらかコーンフレーク ・麦茶			コーンフレーク	麦茶
18	水	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・マーボー豆腐/O ・ブロッコリーの和え物 ・野菜スープ	木綿豆腐, 鶏ひき肉, 味噌 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, もやし 白菜, にら	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 上白糖, ごま	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
		3	・かぼちゃ蒸しパン ・麦茶	調整豆乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス	麦茶
19	木	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉と大根煮 ・チンゲン菜の和え物 ・みそ汁	鶏肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし) 味噌, 木綿豆腐	大根, 人参 ちんげん菜, 白菜 かぶ銀杏切	米 片栗粉 上白糖	醤油, 塩 醤油
		10	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・スティックパン ・麦茶			食パン	麦茶
20	金	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉の照り煮 ・キャベツの和え物 ・大根みそ汁 ・オレンジ(房取)	鶏肉 だし昆布, かつお節(だし)	きゅうり, キャベツ, 人参 大根, 万能ねぎ オレンジ	米 上白糖 味噌	醤油 塩, 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	・ヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
21	土	昼	・煮込みうどん ・ふかしかぼちゃ ・バナナ	だし昆布, かつお節(だし)	大根, 玉ねぎ, 長ねぎ, 鶏挽肉 かぼちゃ バナナ	うどん	醤油
		10	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
24	火	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・納豆ビビンバ ・ツナとブロッコリーサラダ ・野菜スープ ・花みかん	納豆, 豚ひき肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, 人参 ブロッコリー, もやし 大根, 万能ねぎ みかん	米 上白糖 上白糖	醤油, 醤油 醤油 醤油
		10	・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	ヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
25	水	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉と野菜炒め煮 ・はくさいコールスローサラダ ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節(だし) 味噌	玉ねぎ, ピーマン 白菜, 人参 大根	米 上白糖 上白糖 麩	醤油 醤油, 塩
		10	・煮りんご/離乳 ・マンナビスケット ・麦茶			マンナビ スケット	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
26	木	昼	・煮込みうどん ・ふかしさつま芋 ・ブロッコリーと人参の和え物	だし昆布, かつお節(だし) 鶏ひき肉	ほうれん草, 人参 ブロッコリー, 人参	うどん さつまいも 上白糖	醤油 醤油
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス 上白糖	麦茶
28	土	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉と野菜の中華煮 ・小松菜のおひたし ・みそ汁	鶏肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし) 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 ピーマン もやし, 小松菜, 人参 大根, みずな	米 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶
30	月	昼	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・ほうれん草のごま和え/モヤ ・すまし汁	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, もやし, 人参 キャベツ, 万能ねぎ	米 上白糖, 片栗粉 ごま, 上白糖 麩	醤油 醤油 醤油, 塩
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3	・マンナウエハース ・麦茶			マンナウエアー	麦茶

献立種類	後期					中期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
平均栄養価	303 kcal	14.0 g	6.0 g	49.7 g	146 mg	217 kcal	10.2 g	3.9 g	37.9 g	108 mg
基準値	264 kcal	6.8 g	5.8 g	45.0 g	138 mg	235 kcal	6.0 g	3.0 g	36.2g	98 mg



11月

離乳食予定献立表＜中 期＞



認定こども園あおぞら北

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
2	月	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉と野菜の煮物 ・ブロッコリー煮 ・みかん(房取)	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし)	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー みかん	米	
		10	・ハイハイ ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
4	水	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・玉ねぎとほうれん草煮	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, ほうれん草	米 片栗粉	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
5	木	昼	・煮込みうどん ・じゃがいもと野菜煮 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 玉ねぎ, 人参 バナナ	うどん じゃが芋	
		10	・ハイハイ ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ほうれん草粥(5分粥～全粥80g) ・麦茶		ほうれん草	米	麦茶
6	金	昼	・人参粥(中期) ・鶏ひき肉の煮物 ・豆腐と大根煮	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし) 木綿豆腐	人参 大根	米 片栗粉	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ヨーグルト ・ハイハイ ・麦茶	プレーンヨーグルト		上白糖 ハイハイ	麦茶
7	土	昼	・そぼろ丼(中期粥) ・小松菜のしらす煮	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) しらす干し	小松菜	米	
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
9	月	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・白菜と人参煮	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	白菜, 人参	米 片栗粉	
		10	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
10	火	昼	煮込みうどん ・キャベツとブロッコリー煮 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 キャベツ, 人参 ブロッコリー バナナ	うどん	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・パン粥 ・麦茶			食パン	麦茶
11	水	昼	・そぼろ丼(中期軟飯) ・里芋と大根煮 ・花みかん	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 大根 みかん	米 さといも	
		10	・ハイハイ ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
12	木	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・肉じゃが ・キャベツと玉ねぎ煮	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	人参 キャベツ, 玉ねぎ	米 じゃが芋	
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3	・パン粥 ・麦茶			食パン	麦茶
13	金	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏ひき肉の煮物 ・大根の煮物/O	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	大根, 人参	米 片栗粉	
		10	・ハイハイ ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・煮込みうどん ・麦茶	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参	うどん	麦茶
14	土	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・肉じゃが ・人参の煮物	鶏ひき肉, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 人参	米 じゃが芋	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		3	・ハイハイ ・麦茶			ハイハイ	麦茶

日	曜日		料理名	ざ い り ょ う			
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
16	月	昼	・パン粥 ・鶏ひき肉の煮物 ・ふかしいも	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参	食パン 片栗粉 さつま芋	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・おかか軟飯(中期) ・麦茶	かつお節	米	麦茶	
17	火	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉じゃが/OD ・白菜のおかか煮 ・バナナ	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) かつお節	玉ねぎ, 人参 白菜 バナナ	米 片栗粉, じゃが芋	
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶		ソフト小魚せん	麦茶	
		3	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
18	水	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・マーボー豆腐/O ブロッコリーと白菜煮	木綿豆腐, 鶏ひき肉 だし昆布, かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, 人参 白菜, ブロッコリー	米 片栗粉	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶	かぼちゃ		麦茶	
19	木	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉と大根煮 豆腐とかぶの煮物	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし) 木綿豆腐	大根, 人参 かぶ銀杏切	米 片栗粉	
		10	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・パン粥 ・麦茶		食パン	麦茶	
20	金	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉の照り煮 ・大根と人参煮 ・オレンジ(房取)	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	大根, 万能ねぎ オレンジ	米 片栗粉	
		10	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・ヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト		麦茶	
21	土	昼	・煮込みうどん ・ふかしかぼちゃ ・バナナ	だし昆布, かつお節(だし) 鶏ひき肉	大根, 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	うどん	
		10	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
24	火	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・納豆ビビンバ ・ブロッコリーのおかか煮 ・花みかん	納豆, だし昆布 かつお節(だし) かつお節	ほうれん草, 人参 ブロッコリー みかん	米 片栗粉	
		10	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	ヨーグルト ・麦茶	プレーンヨーグルト		麦茶	
25	水	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉と野菜炒め煮 ・はくさいと人参煮 ・煮りんご/離乳	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	玉ねぎ, ピーマン 白菜, 人参 りんご	米	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
26	木	昼	・煮込みうどん ・ふかしさつま芋 ・ブロッコリーと人参の和え物	だし昆布, かつお節(だし) 鶏ひき肉 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, 人参 ブロッコリー, 人参	うどん さつまいも	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・パン粥 ・麦茶		食パン	麦茶	
28	土	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉と野菜の中華煮 ・小松菜の煮びたし	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節(だし) だし昆布, かつお節(だし)	白菜, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 小松菜, 人参	米 片栗粉	
		10	・ソフト小魚せん ・麦茶		ソフト小魚せん	麦茶	
		3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
30	月	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さかなの煮付け 離乳後 ・ほうれん草の煮びたし	助宗だら, かつお節(だし) だし昆布 だし昆布, かつお節(だし)	ほうれん草, 人参	米 片栗粉	
		10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ハイハイン	麦茶	
		3	・ハイハイン ・麦茶		ハイハイン	麦茶	

献立種類	中期					中期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
平均栄養価	217 kcal	10.2 g	3.9 g	37.9 g	108 mg	217 kcal	10.2 g	3.9 g	37.9 g	108 mg
基準値	235 kcal	6.0 g	3.0 g	36.2 g	98g	235 kcal	6.0 g	3.0g	36.2g	98mg