

曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上：以上児 下：未満児		
							エネルギー	たんぱく質	脂質
1	月	動物ビスケット 牛乳 ごはん 鮭のバター醤油焼き 菜の花和え 手毬麩のすまし汁	セサミスコーン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鮭 麩 豆腐	菜の花 白菜 人参	447	22.7	11.6
2	火	ビスコ 牛乳 ごはん 肉野菜炒め 卵焼き わかめの味噌汁	フレンチトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 いんげん わかめ	553	23.1	18.8
3	水	星せんべい 牛乳 ごはん 豚カツ 切干大根サラダ きこの味噌汁	わらびもち 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ツナ きな粉	大根 もやし 胡瓜 人参 えのき 椎茸	429	12.4	12.4
4	木	ヨーグルト 麦茶 バターロール コロケ ひじきのサラダ 玉葱スープ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉	キャベツ 胡瓜 ひじき コーン 人参 パプリカ	459	13.2	18.2
5	金	ごまビスケット 牛乳 バターライス ドライカレー 春雨スープ マスカットゼリー	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 大豆 春雨 ベーコン	玉葱 人参 パプリカ レーズン えのき キャベツ	548	17.2	16.2
6	土	ハッピーターン 牛乳 あんかけ焼きそば わかめの中華スープ パナナ	ワッフル 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	もやし 人参 玉葱 青梗菜 木耳 わかめ パナナ	460	16.7	13.9
8	月	たまごぼうろ 牛乳 ごはん 鯖の香味焼き 胡瓜の酢の物 麩のすまし汁	青のりポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鯖 春雨 麩	長葱 人参 えのき 葱	586	20.8	25.3
9	火	チーズ ジュース ごはん 親子煮 ほうれん草のおかか和え 油揚げの味噌汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ	玉葱 椎茸 グリンピース ほうれん草 人参 わかめ	499	23	19.9
10	水	ミルクせんべい 牛乳 ごはん タンドリーチキン りんごサラダ 大根のスープ	桜餅 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト あん ベーコン	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 大根 玉葱	583	22.1	23.3
11	木	ヨーグルト 麦茶 食パン チキンクリームシチュー ツナサラダ オレンジ	グリーンピースごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	409	14.8	18.1
12	金	動物ビスケット 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 麩の味噌汁	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 麩	玉葱 胡瓜 人参 コーン 葱	627	22.4	30.9
13	土	ビスコ 牛乳 チキンライス 白菜のスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン 白菜 コーン	496	15.2	15.5
15	月	星せんべい 牛乳 ごはん チキン南蛮 もやしのナムル なめこの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	もやし ほうれん草 人参 なめこ 葱 黄桃	557	20.4	19.1
16	火	ごまビスケット 牛乳 ごはん たらふくニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン 里芋	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	531	25.7	11.8
17	水	ハッピーターン 牛乳 ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	マカロニ二安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	494	21.8	16.6
18	木	ヨーグルト 麦茶 レーズンロール ハムカツ スパゲティサラダ コーンスープ	おかかおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 ハム ベーコン	キャベツ 胡瓜 玉葱 レーズン 人参 コーン	600	13.9	23.5
19	金	たまごぼうろ 牛乳 ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ和え	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー フルーツ缶 パナナ	561	18	19.2
20	土	ミルクせんべい 牛乳 焼うどん わかめの中華スープ オレンジ	ぼたぼた焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 長葱 椎茸 絹さや わかめ オレンジ	418	14.5	21.6
22	月	動物ビスケット 牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき ほうれん草の味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ さつま揚げ 卵 大豆 チーズ	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや ほうれん草 えのき	576	21.5	17
23	火	チーズ ジュース チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	味噌ポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 卵 焼豚	コーン たら 長葱 人参 グリーンピース わかめ	596	15.8	23.9
24	水	ビスコ 牛乳 ごはん ハンバーグ カリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁	きつねうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 卵 豆腐 油揚げ かまぼこ	カリフラワー 胡瓜 わかめ 豆腐 葱	493	16	17.8
25	木	ヨーグルト 麦茶 黒糖食パン ポークビーンズ 豆乳スープ チーズ	たけのこごはん 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン チーズ 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース コーン 筍	498	19.8	17.8
26	金	星せんべい 牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え 大根の味噌汁	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	616	23.3	27.1
27	土	ごまビスケット 牛乳 和風スパゲティ ほうれん草のすまし汁 パナナ	パームクーハン 牛乳	スパゲティ	牛乳 ベーコン	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 えのき パナナ	443	14.5	16.6
29	月	昭和の日							
30	火	ハッピーターン 牛乳 ごはん 鶏とお豆の煮込み キャベツの磯香和え 麩の味噌汁	醤油ラーメン 麦茶	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 鶏肉 大豆 葱 なると	人参 蒟蒻 いんげん キャベツ 小松菜 もやし コーン	426	16.8	7.6
							392	15.8	9.8

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
519	18.0	19.1	2.1