



	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	水	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 春雨サラダ	かに玉 中華卵スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 かにかま 卵 ハム きな粉	葱 にら 人参 椎茸 グリーンピース 胡瓜	545	22.2	18.6
2	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール コールスローサラダ	マカロニグラタン ゼリー	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 みかん缶	537	15.3	21.9
3	金	憲法記念日									
4	土	みどりの日									
6	月	振替休日									
7	火	チーズ ジュース	ごはん 切干大根サラダ	コロック 里芋の味噌汁	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 里芋	牛乳 挽肉 ツナ ヨーグルト	大根 もやし 胡瓜 人参 パナナ フルーツ缶	438	10	11.1
8	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん キャベツのごま和え	肉じゃが わかめの味噌汁	こいのぼりカステラ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 キャベツ いんげん わかめ レーズン	590	20.1	15.3
9	木	ヨーグルト 麦茶	食パン パインサラダ	プレーンオムレツ ミネストローネ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 卵 油揚げ 挽肉 焼豚	パイン トマト きゅうり レーズン セロリ コーン 人参 ひじき	634	20.4	24.2
10	金	動物ビスケット 牛乳	三色丼 豚汁 オレンジ		ドーナツ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 鮭 卵 豚肉	いんげん 大根 人参 葱 ごぼう オレンジ	566	26.1	23.9
11	土	ビスコ 牛乳	ミートソーススパゲティ スープ パナナ		バームクーヘン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 椎茸 トマト キャベツ ピーマン パナナ	406	16.7	11.8
13	月	星せんべい 牛乳	ごはん ほうれん草のごま和え	白身魚フライ さつま芋の味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 たら	ほうれん草 人参 葱 レーズン	521	18.9	12.9
14	火	ごまビスケット 牛乳	ごはん コーンサラダ	チキンのマムレード焼き 麩の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム 麩	コーン 胡瓜 玉葱 麩	660	24.6	25
15	水	ハッピーターン 牛乳	ごはん 肉シュウマイ	八宝菜 わかめの中華スープ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 うずらの卵 なると 挽肉	白菜 木耳 人参 わかめ 葱	509	18.9	18.1
16	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール ごまサラダ	チキンクリームシチュー チーズ	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ 枝豆	玉葱 人参 グリーンピース レタス 胡瓜 パプリカ	501	17.6	17.5
17	金	たまごぼうろ 牛乳	ごはん ブロッコリーサラダ	ハンバーグ 豆乳スープ	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 ベーコン 豆乳	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン	550	19	21.8
18	土	ミルクせんべい 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 ゼリー		クッキー 牛乳	麺 小麦粉 油	牛乳 なると 挽肉	コーン もやし ほうれん草	340	12	13.3
20	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん キャベツの磯香和え	鮭のバター醤油焼き 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	キャベツ 小松菜 のり 葱	446	22.1	11.7
21	火	チーズ ジュース	ごはん 卵焼き	肉野菜炒め 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
22	水	ビスコ 牛乳	ごはん 切干大根サラダ	豚カツ きのこの味噌汁	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 えのき 椎茸 葱	429	12.4	12.4
23	木	ヨーグルト 麦茶	バターロール ひじきのサラダ	ハムカツ キャベツのスープ	チャーハン 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム 油揚げ 焼豚 卵	キャベツ 胡瓜 ひじき コーン 人参 キャベツ パプリカ にら 葱	596	19.5	23.3
24	金	星せんべい 牛乳	バターライス 春雨スープ	ドライカレー メロン(0.1歳児オレンジ)	五穀ビスケット 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 メロン	518	17.5	14.9
25	土	ごまビスケット 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	麺 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
27	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 胡瓜の酢の物	鯖の香味焼き 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	胡瓜 えのき 人参 葱	586	20.8	25.3
28	火	たまごぼうろ 牛乳	ごはん ほうれん草のおかか和え	親子煮 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 グリーンピース ほうれん草 人参 わかめ	499	23	19.9
29	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん りんごサラダ	タンドリーチキン 大根のスープ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	米 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト ベーコン ウィナー	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 大根 玉葱 人参 ピーマン	578	22.9	26
30	木	ヨーグルト 麦茶	食パン ツナサラダ	ポークビーンズ 玉葱のスープ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ コーン パプリカ	474	18.6	23.7
31	金	動物ビスケット 牛乳	ごはん ポテトサラダ	豚肉の生姜焼き 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 人参 胡瓜 コーン 葱	627	22.4	30.9

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
525	19.2	19.1	2