

日	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	火	チーズ ジュース	あんかけ焼きそば かぼちゃの煮物 木耳の中華スープ	バナナケーキ 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	もやし 人参 玉葱 青梗菜 小松菜 木耳 パナナ	55	19.3	17
2	水	ごまビスケット 牛乳	バターライス ドライカレー 玉葱のスープ チーズ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン コーン パプリカ パナナ フルーツ缶	427	15.6	11.6
3	木	ヨーグルト 麦茶	ホットドック ミネストローネ パナナ	いなり寿司 麦茶	パン 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 ウィンナー 油揚げ ヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パナナ	414	11.8	14.8
4	金	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきのサラダ 里芋の味噌汁	ドーナツ 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 ジャガイモ	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ひじき コーン 葱	576	18.3	21.7
5	土	ハッピーターン 牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツのスープ マスカットゼリー	豆乳ウエハース 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ パプリカ	416	16.7	15.2
7	月	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 白身魚フライ ほうれん草のごま和え さつまいもの味噌汁	フレンチトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン さつまいも	牛乳 たら 卵	ほうれん草 人参 葱	539	20.8	14.7
8	火	動物ビスケット 牛乳	ごはん 照り焼きチキン コーンサラダ 麩の味噌汁	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 ハム 麩 ウィンナー	コーン 胡瓜 玉葱 葱 人参 ピーマン しめじ	592	22.5	25.8
9	水	ビスコ 牛乳	ごはん 酢鶏 胡瓜のごま酢和え わかめの中華スープ	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	人参 玉葱 筍 椎茸 ピーマン パイン 胡瓜 もやし わかめ	466	18.6	13.7
10	木	ヨーグルト 麦茶	食パン チキンクリームシチュー 白菜サラダ ナガノパープル・柿	きのこごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ ヨーグルト	玉葱 グリーンピース 白菜 人参 コーン ぶどう柿 えのき しめじ 椎茸	466	16.8	10.6
11	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	やわらかおかし 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 ベーコン	ブロッコリー 人参 玉葱 コーン キャベツ	507	18.8	20.7
12	土	星せんべい 牛乳	焼うどん 豆腐のすまし汁 パナナ	クッキー 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 長葱 椎茸 絹さや しめじ パナナ	519	16.9	25.9
14	月	スポーツの日								
15	火	チーズ ジュース	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き わかめの味噌汁	ふかし芋 牛乳	米 小麦粉 油 さつまいも	牛乳 豚肉 卵	玉葱 人参 いんげん わかめ 葱	538	20.6	16.5
16	水	たまごぼうろ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ にら卵スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 豆腐 春雨 ハム 卵 きな粉	長葱 椎茸 人参 にら 胡瓜	531	21.3	17
17	木	ヨーグルト 麦茶	バターロール コロッケ りんごサラダ キャベツのスープ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉 ヨーグルト チーズ	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン パプリカ	529	14.6	24.3
18	金	ハッピーターン 牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ オレンジ	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン 春雨	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	478	15.6	21.9
19	土	ミルクせんべい 牛乳	焼きそば わかめの中華スープ パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン わかめ 葱 パナナ	406	13.9	16.3
21	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん メンチカツ キャベツの磯香和え 豆腐のすまし汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 麩	キャベツ 小松菜 しめじ	497	14.9	20.6
22	火	ビスコ 牛乳	ごはん 鯖の香味焼き ほうれん草のおかか和え 油揚げの味噌汁	手作りメロンパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鯖 かまぼこ 油揚げ 卵	葱 ほうれん草 人参 わかめ	604	26.2	21.4
23	水	星せんべい 牛乳	ごはん タンドリーチキン パインサラダ 大根のスープ	味噌ポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 胡瓜 パイン レーズン 大根 玉葱	617	22.5	23.5
24	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ポークビーンズ ツナサラダ 玉葱のスープ	ひじきごはん 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ コーン ひじき	626	22	26.2
25	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 麩の味噌汁	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 麩	玉葱 人参 胡瓜 コーン 葱	618	22	28.6
26	土	たまごぼうろ 牛乳	ウィンナーピラフ 白菜のスープ ヨーグルト	ハッピーターン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 人参 コーン 白菜 パプリカ	468	14.3	17.6
28	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん チキン南蛮 もやしのナムル なめこ汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	もやし ほうれん草 人参 なめこ 長葱	608	20.4	19.5
29	火	チーズ ジュース	ごはん 筑前煮 ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	ごぼう 大根 筍 蒟蒻 蓮根 椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ	511	24.3	12.2
30	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつまいもの味噌汁	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	534	21.3	20.9
31	木	ヨーグルト 麦茶	食パン かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ コーンスープ	手作りクッキー 牛乳	パン 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ 卵	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン パセリ	601	22.9	26.3

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
526	19.0	19.5	2.1