

|    | 曜 | 午前おやつ<br>(乳児) | 昼食                                   | 午後おやつ            | 熱や力のもとに<br>なるもの    | 血・肉・骨に<br>なるもの          | 体の調子を<br>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  | 金 | 動物ビスケット<br>牛乳 | ごはん ポークカレー<br>豆サラダ ゼリー               | ぼたぼた焼き<br>牛乳     | 米 小麦粉 油<br>じゃが芋    | 牛乳 豚肉<br>大豆 枝豆          | 玉葱 人参 胡瓜<br>コーン パプリカ              | 437         | 12.7  | 14.6 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 476         | 15.1  | 18.5 |
| 2  | 土 | ビスコ<br>牛乳     | 醤油ラーメン<br>焼き餃子 ヨーグルト                 | ワッフル<br>牛乳       | 麵 小麦粉 油            | 牛乳 なたと<br>挽肉 ヨーグルト      | もやし コーン ほうれん草<br>葱                | 369         | 15.2  | 13.2 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 423         | 15.5  | 15.8 |
| 4  | 月 | 振替休日          |                                      |                  |                    |                         |                                   |             |       |      |
| 5  | 火 | ごまビスケット<br>牛乳 | チャーハン<br>春巻き わかめの中華スープ               | フライドポテト<br>牛乳    | 米 小麦粉 油<br>じゃが芋    | 牛乳 焼豚<br>卵              | コーン たら 玉葱<br>人参 グリーンピース わかめ       | 591         | 14.4  | 31.2 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 461         | 12.5  | 23.3 |
| 6  | 水 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん チンジャオロース<br>カリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁     | たぬきうどん<br>麦茶     | 米 小麦粉 油<br>うどん     | 牛乳 豚肉<br>卵 豆腐 なたと       | ピーマン パプリカ 筍<br>カリフラワー わかめ         | 507         | 18.3  | 20.1 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 454         | 17    | 20   |
| 7  | 木 | ヨーグルト<br>麦茶   | 食パン プレーンオムレツ<br>コーンポテト 豆乳スープ         | 鮭おにぎり<br>麦茶      | 米 小麦粉 油<br>じゃが芋    | 牛乳 卵<br>ウインナー 豆乳 鮭      | 玉葱 人参<br>コーン ウインナー                | 442         | 13.8  | 12   |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 358         | 12.2  | 8.5  |
| 8  | 金 | たまごぼうろ<br>牛乳  | ごはん 鶏のから揚げ<br>納豆和え 大根の味噌汁            | ロールケーキ<br>牛乳     | 米 小麦粉 油            | 牛乳 鶏肉<br>納豆             | ほうれん草 人参<br>大根 いんげん               | 616         | 23.3  | 27.1 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 520         | 19.5  | 23   |
| 9  | 土 | ハッピーターン<br>牛乳 | 和風スパゲティ<br>豆腐のすまし汁 パナナ               | ビスケット<br>牛乳      | スパゲティ 小麦粉 油        | 牛乳 ベーコン                 | 玉葱 しめじ 椎茸<br>ほうれん草 えのき パナナ        | 449         | 14.9  | 16.6 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 414         | 13.5  | 16.2 |
| 11 | 月 | ミルクせんべい<br>牛乳 | 手作りピザ<br>ほうれん草のスープ ジョア               | マカロニ安倍川<br>牛乳    | 強力粉 小麦粉 油<br>マカロニ  | 牛乳 ウインナー<br>きな粉 チーズ     | 玉葱 ピーマン トマト<br>ほうれん草 人参           | 492         | 19.1  | 17.8 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 450         | 17.3  | 16.5 |
| 12 | 火 | チーズ<br>ジュース   | 焼きそば<br>肉シュウマイ 卵スープ                  | ジャムクラッカー<br>牛乳   | 麵 小麦粉 油            | 牛乳 豚肉<br>卵              | キャベツ もやし 人参<br>青梗菜                | 494         | 19.6  | 22.9 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 412         | 16.7  | 18.4 |
| 13 | 水 | 動物ビスケット<br>牛乳 | ごはん ささみチーズフライ<br>切干大根サラダ きのこの味噌汁     | スイートポテト<br>牛乳    | 米 小麦粉 油<br>さつま芋    | 牛乳 ささみ<br>チーズ ツナ 卵      | 大根 もやし 胡瓜<br>人参 えのき 椎茸            | 572         | 17.6  | 16.5 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 436         | 13.4  | 12.7 |
| 14 | 木 | ヨーグルト<br>麦茶   | 黒糖ロールパン マカロニグラタン<br>コールスローサラダ オレンジ   | エビピラフ<br>麦茶      | 米 小麦粉 油<br>パン マカロニ | 牛乳 鶏肉<br>チーズ えび         | 玉葱 人参 キャベツ<br>胡瓜 オレンジ             | 689         | 23.2  | 30.1 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 506         | 16.5  | 19.7 |
| 15 | 金 | ビスコ<br>牛乳     | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>納豆サラダ 豆腐の味噌汁          | チーズドック<br>牛乳     | 米 小麦粉 油            | 牛乳 豚肉<br>納豆 豆腐          | 玉葱 もやし ほうれん草<br>キャベツ わかめ          | 601         | 26.4  | 26.5 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 516         | 21.6  | 22.8 |
| 16 | 土 | ごまビスケット<br>牛乳 | 中華丼<br>わかめの中華スープ                     | ビスケット<br>牛乳      | 米 小麦粉 油            | 牛乳 豚肉<br>なたと            | 人参 絹さや 白菜<br>もやし 筍 わかめ 葱          | 421         | 12.5  | 13   |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 385         | 11.7  | 12.5 |
| 18 | 月 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん はんぺんの磯辺揚げ<br>五目ひじき 小松菜の味噌汁       | チーズ蒸しパン<br>牛乳    | 米 小麦粉 油            | 牛乳 はんぺん<br>さつま揚げ 大豆 チーズ | ひじき 蒟蒻 人参<br>絹さや 小松菜 えのき          | 512         | 17.2  | 14.5 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 454         | 15.2  | 14.3 |
| 19 | 火 | たまごぼうろ<br>牛乳  | あんかけ焼きそば<br>さつま芋の煮物 木耳の中華スープ         | バナナケーキ<br>牛乳     | 麵 小麦粉 油<br>さつま芋    | 牛乳 豚肉<br>卵              | もやし 人参 玉葱<br>青梗菜 椎茸               | 550         | 19.4  | 17   |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 422         | 15.7  | 13.1 |
| 20 | 水 | ハッピーターン<br>牛乳 | バターライス ドライカレー<br>スープ 型抜きチーズ          | フルーツヨーグルト<br>麦茶  | 米 小麦粉 油            | 牛乳 挽肉<br>大豆 チーズ ヨーグルト   | 玉葱 人参 パプリカ<br>コーン パナナ フルーツ缶       | 406         | 15.2  | 11.6 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 343         | 14.5  | 13.4 |
| 21 | 木 | ヨーグルト<br>麦茶   | ホットドック<br>ミネストローネ みかん                | いなり寿司<br>麦茶      | 米 小麦粉 油<br>パン      | 牛乳 ウインナー<br>挽肉 油揚げ      | キャベツ 玉葱 人参<br>セロリ パナナ             | 414         | 11.8  | 14.8 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 372         | 11.9  | 12.3 |
| 22 | 金 | ミルクせんべい<br>牛乳 | ごはん 豚肉のケチャップ炒め<br>ひじきのサラダ わかめの味噌汁    | ドーナツ<br>牛乳       | 米 小麦粉 油<br>じゃが芋 里芋 | 牛乳 豚肉                   | 玉葱 人参 ピーマン キャベツ<br>コーン ひじき わかめ 葱  | 555         | 17.6  | 21.7 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 447         | 14.8  | 18.2 |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日        |                                      |                  |                    |                         |                                   |             |       |      |
| 25 | 月 | ビスコ<br>牛乳     | ごはん 白身魚フライ<br>ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁    | フレンチトースト<br>牛乳   | 米 小麦粉 油<br>さつま芋    | 牛乳 たら<br>蒲鉾 卵           | ほうれん草 人参<br>葱                     | 542         | 20.8  | 14.7 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 439         | 15.1  | 13.4 |
| 26 | 火 | チーズ<br>ジュース   | ごはん 照り焼きチキン<br>ポテトサラダ 麩の味噌汁          | ナポリタンスパゲティ<br>牛乳 | 米 小麦粉 油<br>スパゲティ   | 牛乳 鶏肉<br>麩 ウインナー        | 玉葱 人参 胡瓜<br>コーン 麩 ピーマン            | 600         | 22.2  | 25.8 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 494         | 17.4  | 20.5 |
| 27 | 水 | ごまビスケット<br>牛乳 | ごはん 肉団子の野菜あんかけ<br>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<br>牛乳   | 米 小麦粉 油            | 牛乳 挽肉                   | 玉葱 人参 筍 椎茸<br>ピーマン パイン 胡瓜 もやし わかめ | 503         | 15    | 18.1 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 402         | 12.8  | 15.3 |
| 28 | 木 | ヨーグルト<br>麦茶   | 黒糖食パン チキンクリームシチュー<br>白菜サラダ オレンジ      | ひじきごはん<br>麦茶     | 米 小麦粉 油            | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ            | 玉葱 人参 グリーンピース<br>白菜 コーン オレンジ      | 525         | 15.5  | 17.6 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 449         | 14.3  | 14.7 |
| 29 | 金 | たまごぼうろ<br>牛乳  | ごはん ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ コーンスープ        | やわらかおかし<br>牛乳    | 米 小麦粉 油            | 牛乳 挽肉                   | 玉葱 ブロッコリー<br>人参 コーン               | 503         | 18.5  | 20.7 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 423         | 16.1  | 18.3 |
| 30 | 土 | 星たべよ<br>牛乳    | 焼うどん<br>豆腐のすまし汁 パナナ                  | クッキー<br>牛乳       | うどん 小麦粉 油          | 牛乳 豚肉<br>豆腐             | キャベツ 人参 長葱<br>絹さや しめじ パナナ         | 519         | 16.9  | 25.9 |
|    |   |               |                                      |                  |                    |                         |                                   | 473         | 15    | 23.2 |

|              |           |        |        |
|--------------|-----------|--------|--------|
| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| 510          | 17.8      | 19.3   | 2      |