

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
2	月	たまごぼうろ 牛乳 ごはん たらものニエル 金平ごぼう 麩のすまし汁	きつねうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 たら 豆腐 油揚げ さつま揚げ	蒟蒻 蓮根 ごぼう しめじ	409	20	7.7
3	火	ハッピーターン 牛乳 ごはん 肉野菜炒め 卵焼き わかめの味噌汁	大学芋 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 わかめ 葱	571	19.9	19.2
4	水	ミルクせんべい 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豆腐 挽肉 ハム 卵 きな粉	長葱 椎茸 人参 にら 葱	529	21.3	17
5	木	ヨーグルト 麦茶 バターロール コロッケ パインサラダ 大根と小松菜のスープ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 大根 小松菜	498	13.4	21.5
6	金	ビスコ 牛乳 ピビンバ丼 春雨スープ オレンジ	五穀ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 春雨 ベーコン	もやし 人参 ほうれん草 えのき キャベツ オレンジ	464	15.4	20.9
7	土	動物ビスケット 牛乳 中華おこわ わかめの中華スープ ゼリー	星せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	たけのこ 人参 わかめ 葱	369	10	11.3
9	月	ごまビスケット 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 挽肉 豆腐 麩	キャベツ 小松菜 のり しめじ	487	14.6	20
10	火	チーズ ジュース 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	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鯖 油揚げ 卵	ほうれん草 人参 わかめ 葱	490	23.6	19.6
11	水	星たべよ 牛乳 ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ 大根のスープ	味噌ポテト 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根	566	18.1	21.5
12	木	ヨーグルト 麦茶 レーズンロール ポークビーンズ ひじきサラダ 玉葱スープ	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 揚げ玉	玉葱 人参 グリーンピース ひじき キャベツ コーン パプリカ	532	19.9	17.9
13	金	たまごぼうろ 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ 麩の味噌汁	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 麩	玉葱 胡瓜 人参 コーン 葱	604	21.7	24.8
14	土	ハッピーターン 牛乳 ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ チーズ	チョイス 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウィンナー チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 パプリカ	367	13	19.1
16	月	ミルクせんべい 牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え きのこの味噌汁	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 白滝 グリーンピース 白菜 えのき 椎茸 パナナ フルーツ缶	399	14.4	6.5
17	火	動物ビスケット 牛乳 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 人参 椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ	511	24.3	12.2
18	水	ビスコ 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	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	534	21.3	20.9
19	木	ヨーグルト 麦茶 食パン さつま芋グラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン さつま芋	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ	玉葱 ブロッコリー トマト 胡瓜 キャベツ ほうれん草 人参 椎茸	526	17.6	16.8
20	金	動物ビスケット 牛乳 ごはん ポークカレー(唐揚げ付) ブロッコリーのツナ和え ゼリー	ブラウニー 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 卵	玉葱 人参 ブロッコリー	709	20.7	31.7
21	土	ごまビスケット 牛乳 醤油ラーメン 焼き餃子 ヨーグルト	クッキー 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 なんと 挽肉 ヨーグルト	コーン もやし ほうれん草	336	14.4	12.3
23	月	星たべよ 牛乳 ごはん チキン南蛮 もやしのナムル なめこの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	もやし 人参 ほうれん草 なめこ 葱	594	19.5	19.2
24	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	フライドさつま 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 卵 焼豚	葱 人参 コーン にら グリーンピース わかめ	587	14.3	31.3
25	水	たまごぼうろ 牛乳 ごはん チキンのママレード照り焼き りんごサラダ コーンスープ	手作りプリン 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ 胡瓜 レーズン 玉葱 コーン	510	17.9	17.7
26	木	ヨーグルト 麦茶 食パン プレーンオムレツ コーンポテト 豆乳スープ	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 卵 豆乳 ウィンナー チーズ	コーン 玉葱 人参	441	14.2	11.1
27	金	ミルクせんべい 牛乳 ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え 大根の味噌汁	ぼたぼた焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	464	22	17.1
28	土	ハッピーターン 牛乳 味噌煮込みうどん バナナ	ビスケット 牛乳	うどん 小麦粉 油 里芋	牛乳 豚肉	人参 長葱 パナナ	430	14	16.4

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
497	17.7	18.1	2