

	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	塩分
5	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん コロッケ ブロッコリーのツナ和え 玉葱の味噌汁	魅ラスク 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 挽肉 ツナ 麩	ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ	592 16 27.9 1.8 462 13.2 22.2 1.5			
6	火	ビスコ 牛乳	ごはん チキン南蛮 納豆サラダ 白菜の味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆 ヨーグルト	もやし ほうれん草 キャベツ 白菜 えのき 黄桃	557 20.8 20.9 1.7 447 15.5 16.6 1.2			
7	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん たらものムニエル もやしの甘酢和え 大根のスープ	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 たら かにかま	もやし 胡瓜 大根 玉葱	492 21.1 18.9 1.9 395 15.3 13.8 1.3			
8	木	動物ビスケット 牛乳	レーズンロール ポークビーンズ 切干大根サラダ 玉葱スープ	おはぎ 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ きな粉 あん	玉葱 人参 大根 胡瓜 もやし	553 21.3 16.4 1.3 389 14.6 10.8 0.9			
9	金	ごまビスケット 牛乳	あんかけ焼きそば にら卵スープ チーズ	バームクーヘン 麦茶	麺 小麦粉 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 チーズ	もやし 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 にら	429 19.4 15.4 2.5 426 19.1 17 2.2			
10	土	ミルクせんべい 牛乳	肉味噌スパゲティ 白菜のスープ ヨーグルト	星せんべい 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 挽肉 ヨーグルト	玉葱 人参 もやし 白菜 パプリカ	382 20.4 7.7 2.3 394 18.3 12.8 1.9			
12	月	成人の日									
13	火	チーズ ジュース	ミートソーススパゲティ パンプキンサラダ 畑菜のスープ	手作りプリン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 南瓜	牛乳 挽肉 チーズ	玉葱 人参 椎茸 胡瓜 レーズン 畑菜 えのき	473 20.3 18.5 2.1 432 17.6 15.9 1.9			
14	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 豚肉とじゃが芋の煮物 納豆和え キャベツの味噌汁	セサミスコーン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 卵 納豆	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 キャベツ わかめ	527 21.3 14.3 2.2 434 18 10.2 1.9			
15	木	星たべよ 牛乳	コッペパン チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ 玉葱スープ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 人参 パプリカ わかめ	372 14.1 10.5 2.3 340 13.1 12 1.9			
16	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん 鯖の香味焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	塩せんべい ショア	米 麦 小麦粉 油	牛乳 鯖 豆腐	キャベツ 胡瓜 ひじき コーン 葱	458 19.4 14.3 2.1 428 18.8 13.6 1.7			
17	土	ハッピーターン 牛乳	焼きそば にら卵スープ パナナ	人形焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 ピーマン にら パナナ	490 17.4 18.4 2.6 456 15.6 17.7 2.4			
19	月	ビスコ 牛乳	チャーハン 肉シュウマイ わかめの中華スープ	けんちんうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん 里芋	牛乳 卵 焼豚 挽肉 鶏肉	コーン にら 葱 人参 グリーンピース 大根 ごぼう	388 11.9 10.1 2.6 425 12.7 13.6 2.2			
20	火	動物ビスケット 牛乳	ごはん ハンバーグ コーンポテト 畑菜のスープ	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 挽肉 きな粉	玉葱 コーン 畑菜 えのき	500 17.9 17.3 1.5 452 17.4 16.9 1.2			
21	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん パーベキューチキン パインサラダ 玉葱スープ	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン ヨーグルト	牛乳 鶏肉	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 玉葱 人参 パプリカ	504 20.2 20.8 1.4 467 19.6 18.7 1.2			
22	木	ごまビスケット 牛乳	食パン メンチカツ スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	鮭おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 スパゲティ パン	牛乳 挽肉 ベーコン 鮭	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草	558 16.5 22.2 2.4 422 13 17.6 1.6			
23	金	ミルクせんべい 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ ゼリー	ストロベリーケーキ 麦茶	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 キャベツ	484 11.1 21.6 1.3 487 11.7 22.5 1.2			
24	土	星たべよ 牛乳	カツ丼 大根の味噌汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	玉葱 長葱 大根 人参 いんげん オレンジ	548 16.7 26.4 1.3 495 15.1 24.5 1.4			
26	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの塩昆布和え 花麩のすまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 麩	キャベツ ほうれん草 昆布 葱	466 20.7 15.2 1.3 405 17 12.7 1.7			
27	火	チーズ ジュース	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	ふかし芋 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 なめこ 葱	545 21.3 16.2 1.8 449 16.5 12.7 1.7			
28	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん チャプチェ 肉団子 にら卵スープ	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油 ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵	もやし 玉葱 人参 ピーマン 長葱 にら	600 21.6 22.9 2.3 463 17.7 16.3 1.9			
29	木	ハッピーターン 牛乳	食パン ハムカツ 花野菜サラダ 豆乳スープ	いなり寿司 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム 卵 豆乳 ウィナー 油揚げ	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉葱 人参	578 16.6 20.2 2.9 349 11 13.9 2			
30	金	ビスコ 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	ドーナツ 麦茶	米 麦 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ハム マカロニ 豆腐	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ	587 19.8 27.6 1.6 544 18.6 25.3 1.2			
31	土	動物ビスケット 牛乳	カレーうどん パナナ	チョイス 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース パナナ	443 14 17.4 1.5 401 12.6 16.5 1.4			

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
510	18.5	18.4	2.1