

	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	ヨーグルト 麦茶	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 肉シュウマイ わかめの中華スープ	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 厚揚げ	キャベツ 人参 ピーマン わかめ 長葱	619 502	19.7 16.4	31.1 23.3
2	木	動物ビスケット 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ハムサラダ バナナ	舞茸ごはん 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 ハム チーズ 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ 舞茸	518 430	16 14	14.6 14.6
3	金	ごまビスケット 牛乳	麦ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え きのこの味噌汁	ソフトぼうろ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆	もやし 人参 オクラ えのき 椎茸	559 498	21.3 18.8	23.8 20.9
4	土	ミルクせんべい 牛乳	焼うどん 豆腐のすまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	米 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 オレンジ	356 335	15.7 14.4	14.9 14.3
6	月	ビスコ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き しめじの味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵 チーズ	キャベツ もやし 玉葱 人参 いんげん しめじ わかめ	478 475	19.3 17.9	15.7 17
7	火	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 白身魚フライ キャベツと桜海老のソテー 里芋の味噌汁	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 パン	牛乳 たら 桜海老 きな粉	キャベツ 玉葱 人参 葱	567 464	22.8 18.5	14.8 12.7
8	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	アメリカンドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 豆腐 ハム 春雨 卵 魚肉ソーセージ	長葱 蕪 人参 椎茸 胡瓜 葱	569 464	21 17.6	24.8 18.4
9	木	ハッピーターン 牛乳	バターロール プレーンオムレツ 豆サラダ 大根と小松菜のスープ	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 卵 大豆 枝豆	胡瓜 パプリカ コーン 大根 小松菜	431 288	15.2 8.7	18.9 12.1
10	金	ビスコ 牛乳	ピビンパ丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぼたぼた焼き ショア	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 キャベツ えのき	510 532	14.5 16.1	15.6 17.4
11	土	動物ビスケット 牛乳	エビピラフ 玉葱のスープ 型抜きチーズ	バームロール 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 えび チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 コーン	498 462	16 14.9	21.2 20.9
13	月	スポーツの日								
14	火	チーズ ジュース	ごはん コロッケ 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 挽肉 納豆 厚揚げ ヨーグルト	もやし ほうれん草 キャベツ 白菜 えのき	534 389	17.6 13.1	17.5 12
15	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	レモンシュガーラスク 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 たら かにかま	もやし 胡瓜 大根 玉葱	489 362	22.6 17.9	13.4 8.2
16	木	ごまビスケット 牛乳	レーズンロール ポークビーンズ ブロッコリーのツナ和え 玉葱スープ	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー パプリカ	561 398	21.7 15.1	25.9 18.4
17	金	ミルクせんべい 牛乳	あんかけ焼きそば にら卵スープ シャインマスカット	ウエハース 麦茶	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	もやし 人参 玉葱 青梗菜 にら マスカット	389 354	15.3 14.7	12.9 12.6
18	土	ビスコ 牛乳	ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー ヨーグルト	ピーマン 玉葱 しめじ 白菜 パプリカ	464 521	17.1 17	8 14.5
20	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん チキン南蛮 ポパイサラダ わかめの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵	ほうれん草 しめじ わかめ 葱 バナナ	639 540	19.4 16.5	27.2 23
21	火	ハッピーターン 牛乳	なすのミートスパゲティ パンポンキンサラダ 畑菜のスープ	手作りプリン 牛乳	米 小麦粉 油 南瓜	牛乳 挽肉 チーズ	玉葱 人参 なす トマト 胡瓜 畑菜 えのき	491 452	20.8 18.5	18.7 17.5
22	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	牛乳 豚肉 卵 豆腐 納豆	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 人参 キャベツ わかめ	532 435	21.2 17.8	13.5 9.7
23	木	ビスコ 牛乳	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ チーズ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー わかめ	404 376	16.5 15.7	14.5 16.1
24	金	動物ビスケット 牛乳	麦ごはん 鯖の香味焼き ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	塩せんべい 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 豆腐	葱 ひじき キャベツ コーン わかめ	411 360	16.6 15	11.6 13
25	土	ごまビスケット 牛乳	醤油ラーメン 春巻き バナナ	人形焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 なんと	コーン もやし ほうれん草 バナナ	494 446	14.7 13.4	18.2 16.7
27	月	ミルクせんべい 牛乳	チャーハン 肉シュウマイ わかめの中華スープ	たぬきうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 焼豚 卵 揚げ玉 なんと	葱 人参 コーン にら グリーンピース わかめ	438 413	14.7 14.2	9.7 11.3
28	火	チーズ ジュース	ごはん ハンバーグ コーンポテト 畑菜スープ	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	470 425	17.6 15.4	13.7 11.9
29	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん バーベキューチキン りんごサラダ 玉葱スープ	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 玉葱 人参 パプリカ	549 430	21.3 17.5	24.5 17.3
30	木	星たべよ 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	牛乳 豚肉 ベーコン 鮭	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草	569 484	15.7 13.2	23.2 20.3
31	金	ビスコ 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 二色ゼリー	まがりせんべい 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 キャベツ	439 465	10.9 11.7	14.7 17.2

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
500	17.8	18.1	2