

	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	土	たまごぼうろ 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	546	16.8	26.4
3	月	文化の日								
4	火	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鯖の香味焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖	長葱 キャベツ ほうれん草 昆布 なめこ 葱	503	21	19
5	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん チャブチェ 肉団子 なら卵スープ	大学芋 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	もやし 玉葱 人参 ピーマン 葱 椎茸 なら	706	20.3	29.5
6	木	ビスコ 牛乳	食パン ハムカツ 花野菜サラダ スープ	いなり寿司 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム 油揚げ	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉葱 人参 パプリカ	409	12.8	14.7
7	金	動物ビスケット 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 豆腐の味噌汁	クッキー 麦茶	米 麦 小麦粉 油	牛乳 豚肉 納豆 豆腐	玉葱 もやし ほうれん草 キャベツ わかめ	450	19	16.7
8	土	ごまビスケット 牛乳	カレーうどん バナナ	まがりせんべい 麦茶	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース バナナ	402	13.7	13.5
10	月	ミルクせんべい 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	ソフトぼうろ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 卵 さつま揚げ 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき	533	18	15.7
11	火	チーズ ジュース	ミートソーススパゲティ ツナサラダ 豆乳スープ	スイートポテト 牛乳	小麦粉 油 スパゲティ さつま芋	牛乳 挽肉 ツナ 豆乳 卵 ウインナー	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	580	23.7	17.9
12	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめの中華スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 ヨーグルト なると うすらの卵 きな粉	白菜 木耳 人参 長葱 絹さや もやし ほうれん草 わかめ	489	18.2	17.7
13	木	星たべよ 牛乳	黒糖ロール マカロニグラタン スイートポテトサラダ 玉葱スープ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ パン さつま芋	牛乳 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 胡瓜 パプリカ わかめ	652	21	30.1
14	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	塩せんべい ヤクルト	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ	524	13.54	16.6
15	土	ハッピーターン 牛乳	和風スパゲティ かき玉汁 バナナ	ちょぼちょぼクッキー 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 卵	玉葱 しめじ 椎茸 葱 バナナ	426	15	15.7
17	月	ビスコ 牛乳	ごはん たらふくのムニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン 里芋	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	527	25.1	13.5
18	火	動物ビスケット 牛乳	たぬきうどん かき揚げ フルーツ和え	チーズ蒸しパン 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 枝豆 揚げ玉 桜海老 卵 チーズ	玉葱 コーン パイン 黄桃 みかん バナナ	500	13.1	20.6
19	水	ヨーグルト 麦茶	手作りピザ ほうれん草のスープ ジョア	マカロニ安倍川 牛乳	強力粉 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 ウインナー ヨーグルト ジョア きな粉	玉葱 コーン ピーマン 人参 ほうれん草	508	19.7	18.3
20	木	ごまビスケット 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ハムサラダ バナナ	さつま芋ごはん 麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 挽肉 ハム	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ	462	14.4	14.2
21	金	秋の遠足 (3.4.5歳児) お弁当の日 (0.1.2歳児)								
22	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	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 長葱 椎茸 しめじ オレンジ	397	16.7	15
24	月	振替休日								
25	火	星たべよ 牛乳	ごはん 白身魚フライ 白菜のおかか和え あさりの味噌汁	鳴門金時ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 たら あさり	白菜 ほうれん草 人参 葱	490	19.1	16.7
26	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 豆腐 挽肉 春雨 ヨーグルト ハム 卵 魚肉ソーセージ	長葱 椎茸 人参 なら 胡瓜	569	21	24.8
27	木	たまごぼうろ 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	玉葱 胡瓜 人参 パプリカ コーン 大根 小松菜	431	15.2	18.9
28	金	ハッピーターン 牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	やわらかおかき 麦茶	米 麦 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン	ほうれん草 人参 えのき キャベツ	422	9.7	17.1
29	土	ビスコ 牛乳	エビピラフ ほうれん草のスープ 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	16	21.1

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
501	17.4	18.8	1.9