

	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
1	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん コロッケ 納豆和え 白菜の味噌汁	麴ラスク 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 牛肉 納豆 麴	ほうれん草 人参 白菜 えのき	501 377	15.1 12.2	18.5 14	1.9 1.4
2	火	チーズ ジュース	さつま芋ごはん ひじき煮 豚汁	フレンチトースト 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋 里芋 パン	牛乳 さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 卵	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 大根 ごぼう 葱	526 428	17.6 14	12.5 10.4	2.5 2.2
3	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 たら かにかま ヨーグルト	もやし 胡瓜 大根 玉葱 黄桃	428 320	22.5 15.7	10.3 6.5	1.6 1.2
4	木	ごまビスケット 牛乳	レーズンロール ミネストローネ ブロッコリーサラダ パナナ	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ パン じゃが芋	牛乳 挽肉 ツナ ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ セロリ ブロッコリー パナナ 昆布	521 337	18 11.1	19.1 11.3	1.7 1.3
5	金	ミルクせんべい 牛乳	あんかけ焼きそば ポップビーンズ なら卵スープ	ウエハース 麦茶	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 卵	もやし 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 なら	549 483	22.5 20.4	24.6 22	2.4 2
6	土	星たべよ 牛乳	ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ ヨーグルト	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	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 パプリカ	464 474	17.3 16.4	8 13	2.9 2.5
8	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ さつま芋の味噌汁	アップルパイ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 ちくわ	玉葱 ほうれん草 しめじ 葱 りんご	567 500	24.3 20.9	20.3 17.6	1.6 1.4
9	火	ハッピーターン 牛乳	ごはん はんぺんの磯辺揚げ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	手作りプリン 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 はんぺん 卵 春雨 ハム	胡瓜 人参 キャベツ えのき	469 384	15.4 12.4	12.2 10.7	1.8 1.5
10	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 豚肉のじゃが芋の煮物 納豆和え わかめの味噌汁	セサミスコーン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 卵 納豆	玉葱 人参 ほうれん草 わかめ 葱	523 430	20.9 17.6	14.3 10.2	2.1 1.8
11	木	ビスコ 牛乳	コッパパン チキンクリームシチュー パインサラダ チーズ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 グリーンピース パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン わかめ	421 434	15.8 15.7	15.2 18.2	2.2 1.8
12	金	動物ビスケット 牛乳	★クリスマス会 麦ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのツナ和え 豆乳スープ	いちごスペシャル 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 ウインナー	ブロッコリー 人参 玉葱 コーン	650 561	16.8 14.8	31.5 26.2	1.6 1.2
13	土	ごまビスケット 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 パナナ	人形焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 なんと 挽肉	もやし ほうれん草 パナナ	424 400	15.4 14.5	11.9 12.2	1 1
15	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	牛乳 焼豚 卵 挽肉 揚げ玉 なんと	コーン なら 葱 人参 グリーンピース わかめ	388 374	11.9 11.9	10.1 11.7	2.6 2.2
16	火	チーズ ジュース	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 マカロニ じゃが芋	牛乳 挽肉 きな粉	玉葱 コーン 畑菜 えのき	500 390	17.9 14.2	17.3 11	1.5 1.5
17	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 照り焼きチキン ひじきのサラダ 玉葱の味噌汁	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	ひじき キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 わかめ	497 388	20.9 17.3	18.9 12.9	1.7 1.4
18	木	星たべよ 牛乳	食パン メンチカツ スパゲティサラダ ほうれん草スープ	ピラフ 麦茶	米 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 挽肉 ベーコン	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草	506 389	13.6 10.7	23.6 19.4	2.6 1.9
19	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 紅マドンナ	まがりせんべい 麦茶	米 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 紅マドンナ	424 404	11.3 10.7	14.8 14.8	1.5 1.2
20	土	ハッピーターン 牛乳	カツ丼 大根の味噌汁 ゼリー	クリームパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	玉葱 人参 葱 大根 いんげん	591 536	17.4 15.9	25.3 23.4	1.4 1.5
22	月	ビスコ 牛乳	ごはん チャプチェ 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 挽肉 卵	もやし 玉葱 人参 ピーマン なら	691 628	20.7 18.3	26.4 25.1	2.3 2
23	火	動物ビスケット 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	キャベツ ほうれん草 なめこ 葱	503 547	21 20.5	19 16.3	2 1.6
24	水	ヨーグルト 麦茶	ミートソーススパゲティ さつま芋のサラダ 畑菜のスープ	ハバロア 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 挽肉 チーズ	玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー 畑菜 えのき	553 488	21.8 19.2	20 15.6	2.1 1.6
25	木	ミルクせんべい 牛乳	食パン ハムカツ 花野菜サラダ コーンスープ	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム	カリフラワー ブロッコリー コーン 玉葱	468 354	13.1 10.5	14.7 12.4	3 2
26	金	星たべよ 牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	チョイス 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	468 425	10.5 11.2	18.3 17.2	2.1 1.6
27	土	たまごぼうろ 牛乳	味噌煮込みうどん パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	うどん 小麦粉 油 里芋	牛乳 豚肉	人参 長葱 パナナ	401 369	12.9 11.7	15.2 13.9	2.1 1.9

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