

	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	木	ヨーグルト 麦茶	ホットドック ミネストローネ パナナ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パナナ わかめ	384	10.8	12.8
2	金	ビスコ 牛乳	麦入りバターライス ひじきのサラダ りんごゼリー	ドーナツ 牛乳	米 麦 小麦粉 油	牛乳 挽肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ひじき コーン	524	17.1	17.6
3	土	憲法記念日								
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	動物ビスケット 牛乳	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 胡瓜のごま酢和え わかめの中華スープ	わらびもち 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 きな粉	玉葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 パイン 胡瓜 もやし わかめ	527	14.9	19.1
8	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール マカロニグラタン コールスローサラダ 玉葱スープ	ツナと昆布の炊き込みごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 パプリカ	518	16.9	24.1
9	金	ごまビスケット 牛乳	麦ごはん 親子煮 ウインナーともやしのソテー 小松菜の味噌汁	やわらかおかき 牛乳	米 麦 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー	玉葱 椎茸 グリーンピース もやし ピーマン 小松菜 えのき	643	24.6	21.4
10	土	星せんべい 牛乳	焼きうどん 豆腐のすまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	麺 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 葱 絹さや しめじ オレンジ	416	15.4	21.8
12	月	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き しめじの味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 豚肉 卵 きな粉	キャベツ もやし 玉葱 葱 いんげん しめじ わかめ	476	21.1	16.9
13	火	チーズ ジュース	チキンライス カリフラワーサラダ ジョア	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 卵	玉葱 人参 ピーマン カリフラワー 胡瓜	573	20.2	20.5
14	水	ハッピーターン 牛乳	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 ハム 卵 魚肉ソーセージ	葱 椎茸 人参 にら 胡瓜 葱	497	20.8	13.6
15	木	ヨーグルト 麦茶	バターロール ハンバーグ パインサラダ 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 挽肉	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 大根 小松菜	458	17	19.2
16	金	たまごぼうろ 牛乳	ビビンバ丼 (麦ごはん) 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぼたぼた焼き 牛乳	米 麦 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	522	15	21.2
17	土	ビスコ 牛乳	エビピラフ 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 パセリ ほうれん草 コーン	623	18.9	19.9
19	月	動物ビスケット 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	魅ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 豆腐 魅	キャベツ 小松菜 しめじ	487	14.6	20
20	火	ごまビスケット 牛乳	ごはん タンドリーチキン 温野菜サラダ 白菜の味噌汁	人参ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 卵	ブロッコリー 人参 白菜 えのき	582	22.9	24.2
21	水	星せんべい 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き 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 鮭 かにかま	もやし 胡瓜 玉葱 大根	504	23.5	15
22	木	ヨーグルト 麦茶	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	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 揚げ玉	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー パプリカ	620	21.9	26.5
23	金	ミルクせんべい 牛乳	麦ごはん チキンカツ スイートポテトサラダ 小松菜の味噌汁	ウエハース 牛乳	米 麦 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鶏肉	玉葱 胡瓜 小松菜 えのき	602	19	23.7
24	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	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 パプリカ	454	10.6	10.3
26	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ わかめの味噌汁	紅芋モンブラン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ちくわ	玉葱 人参 白滝 ほうれん草 しめじ わかめ ねぎ	546	19	18.9
27	火	チーズ ジュース	ごはん 鶏とお豆の煮込み コーンサラダ きこの味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ 里芋	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ ハム	人参 蒟蒻 いんげん 玉葱 胡瓜 コーン えのき 椎茸	573	19.8	20.8
28	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	きつねうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん さつま芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾	大根 人参 絹さや 葱	446	17.9	11.6
29	木	ヨーグルト 麦茶	食パン コロッケ スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 挽肉 ベーコン 油揚げ	玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 ひじき 椎茸	550	11.5	19.6
30	金	動物ビスケット 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	塩せんべい 牛乳	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 オレンジ	519	15.7	22.7
31	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	麺 小麦粉 油	牛乳 なんと 挽肉 ヨーグルト	もやし コーン ほうれん草	420	17.6	13.8

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
519	18.0	19.0	2