

	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
2	月	星たべよ 牛乳	チャーハン	フルーツヨーグルト	米 小麦粉 油	牛乳 焼豚 卵	にら 長葱 人参 グリーンピース	361	10.7	9.4
			肉シュウマイ わかめの中華スープ	麦茶		挽肉 ヨーグルト	わかめ パナナ フルーツ缶	356	11.1	11.5
3	火	ミルクせんべい 牛乳	ごはん ハンバーグ	マカロニ安倍川	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉	玉葱 コーン	466	17.3	13.7
			コーンポテト 畑菜のスープ	牛乳	マカロニ ジャガ芋	きな粉	畑菜 えのき	386	14.3	12.2
4	水	ハッピーターン 牛乳	ごはん バーベキューチキン	フライドポテト	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	りんご キャベツ 胡瓜	614	23.5	27.3
			りんごサラダ コーンスープ	牛乳	ジャガ芋	ヨーグルト	レーズン コーン 玉葱	520	19.8	24
5	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール チキンクリームシチュー	菜飯おにぎり	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 グリーンピース	519	19.6	23.5
			ブロッコリーのツナ和え チーズ	麦茶	パン	ツナ チーズ ヨーグルト	ブロッコリー	458	17.8	21.7
6	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん 筑前煮	ぼたぼた焼き	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	ごぼう 大根 筍 蒟蒻	436	20.3	10
			白菜のおかか和え 麴の味噌汁	牛乳	麦	ちくわ 麴	蓮根 椎茸 いんげん 白菜 ほうれん草	384	17.7	8.9
7	土	ビスコ 牛乳	枝豆そぼろ丼	ウエハース	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉	人参 大根 蒟蒻	492	20.6	16.8
			豚汁 オレンジ	牛乳		枝豆 豚肉 豆腐	ごぼう 葱 オレンジ	494	18.5	18.1
9	月	動物ビスケット 牛乳	バターライス ドライカレー	水ようかん	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン	443	14.7	9.7
			春雨スープ パイン	麦茶		ベーコン 春雨 あん	えのき キャベツ パイン	409	14.6	10.9
10	火	チーズ ジュース	ごはん 鯖の香味焼き	シャムクラッカー	米 小麦粉 油	牛乳 鯖	キャベツ ほうれん草	503	21.1	19
			キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	牛乳			なめこ 葱	405	17.4	15.2
11	水	ごまビスケット 牛乳	ごはん ささみチーズフライ	味噌ポテト	米 小麦粉 油	ささみ チーズ	大根 もやし 胡瓜	554	18.2	17.2
			切干大根サラダ きこの味噌汁	牛乳	ジャガ芋	ツナ	人参 えのき 椎茸 葱	420	13.8	13.1
12	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール ハムカツ	チキンライス	米 小麦粉 油	牛乳 ハム	ブロッコリー カリフラワー	543	17.9	17.3
			花野菜サラダ ジョア	麦茶	パン	ジョア 鶏肉 ヨーグルト	コーン ビーマン	427	16.5	10.3
13	金	星せんべい 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き	バームクーヘン	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	もやし ほうれん草 キャベツ	518	24.2	20.9
			納豆サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	麦	納豆 豆腐	わかめ	477	21	19.6
14	土	ミルクせんべい 牛乳	焼きそば	まがりせんべい	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参	430	15.5	16.3
			にら卵スープ ブルーベリーゼリー	牛乳		卵	ビーマン にら	383	13.6	15.2
16	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ	セサミスコーン	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 卵	ひじき 人参 絹さや	566	19.4	17
			五目ひじき 小松菜の味噌汁	牛乳		大豆 さつま揚げ	小松菜 えのき	486	16.8	15.8
17	火	たまごぼうろ 牛乳	ごはん たらものムニエル	きな粉サンド	米 小麦粉 油	牛乳 たら	ほうれん草 しめじ	529	26.2	13.3
			ポパイサラダ 里芋の味噌汁	牛乳	里芋 パン	ちくわ きな粉	葱	411	20.6	11.4
18	水	ビスコ 牛乳	ごはん 八宝菜	フルーチェ・リッツ	米 小麦粉 油	牛乳 なんと	白菜 木耳 人参 長葱	383	12.9	10.7
			もやしのナムル わかめの中華スープ	麦茶		うずらの卵	絹さや もやし ほうれん草 わかめ	394	13.4	13.4
19	木	ヨーグルト 麦茶	ホットドック	わかめおにぎり	米 小麦粉 油	牛乳 ウインナー	キャベツ トマト 玉葱	413	12.1	13.9
			ミネストローネ パナナ	麦茶	パン ジャガ芋 マカロニ	肉団子	人参 セロリ パナナ	345	11.9	9.5
20	金	動物ビスケット 牛乳	チキンカレーライス	ロールケーキ	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 ひじき	544	17.7	18
			ひじきサラダ メロン	牛乳	麦 ジャガ芋		胡瓜 キャベツ コーン メロン	458	15.3	16.1
21	土	ごまビスケット 牛乳	和風スパゲティ	カステラ	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン	玉葱 しめじ 椎茸	489	15.8	16.2
			かき玉汁 パナナ	牛乳		卵	葱 パナナ	441	14.2	14.9
23	月	星せんべい 牛乳	ジャージャー麵	ヨーグルトケーキ	麵 小麦粉 油	牛乳 挽肉	玉葱 人参 わかめ	424	15.8	13.5
			かぼちゃの煮物 わかめの中華スープ	牛乳	南瓜	ヨーグルト	葱	382	14.1	13.1
24	火	チーズ ジュース	ごはん 白身魚フライ	ごまマヨトースト	米 小麦粉 油	牛乳 たら	大根 人参 絹さや	492	18.6	15.6
			切干大根の煮物 大根の味噌汁	牛乳	パン	油揚げ	いんげん	404	15.4	12.4
25	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 肉団子の野菜あんかけ	わらびもち	米 小麦粉 油	牛乳 肉団子	玉葱 人参 筍 椎茸	401	9.8	11
			胡瓜のごま酢和え にら卵スープ	麦茶		きな粉 卵	胡瓜 もやし わかめ にら	372	10.3	12.5
26	木	ヨーグルト 麦茶	食パン マカロニグラタン	ツナと昆布の炊き込みご飯	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 コーン	522	17.6	22.4
			コールスローサラダ 玉葱スープ	麦茶	パン	ツナ	キャベツ 胡瓜 パプリカ	444	16.6	17.5
27	金	たまごぼうろ 牛乳	親子丼	やわらかおかき	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉	玉葱 椎茸 グリーンピース	643	24.6	21.4
			ウインナーともやしのソテー 小松菜の味噌汁	牛乳		卵 ウインナー	もやし ビーマン 小松菜 えのき	447	18.8	18.5
28	土	ハッピーターン 牛乳	焼きうどん	ビスケット	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 長葱 絹さや	416	15.4	21.8
			豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳		豆腐	しめじ オレンジ	386	14	20.1
30	月	ビスコ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め	マカロニ安倍川	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 玉葱	476	21.1	16.9
			卵焼き しめじの味噌汁	牛乳	マカロニ	卵 きな粉	人参 いんげん しめじ わかめ	460	19.1	17.9

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
486	18.0	16.5	2.1