

	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	火	動物ビスケット 牛乳	チキンライス カリフラワーサラダ ほうれん草のスープ	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 卵 大豆	玉葱 人参 ピーマン カリフラワー 胡瓜 ほうれん草	538	18.3	20.5
								418	15	17.5
2	水	ごまビスケット 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 挽肉 春雨 ハム 卵 魚肉ソーセージ	葱 椎茸 人参 胡瓜 葱	579	22.1	24.1
								479	18.7	20.7
3	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 春雨 ヨーグルト	玉葱 パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 大根 小松菜	456	17	19.2
								395	14.2	13.9
4	金	ミルクせんべい 牛乳	ピピン丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぼたぼた焼き 牛乳	米 小麦粉 油 麦	牛乳 豚肉 春雨 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	522	14.9	21.2
								547	15.4	22.3
5	土	星たべよ 牛乳	エビピラフ スープ チーズ	バーモロール 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	621	18.9	19.9
								565	17.2	20.2
7	月	たまごぼうろ 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	七夕そうめん 麦茶	米 小麦粉 油 そうめん	牛乳 挽肉 豆腐 卵	キャベツ 小松菜 しめじ オクラ みかん	440	11.8	12.5
								405	11.8	12.9
8	火	チーズ ジュース	ごはん タンドリーチキン 温野菜サラダ 白菜の味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 白菜 えのき 黄桃	553	24.9	20.6
								457	19.1	16.4
9	水	ハッピーターン 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
								394	18.9	12.7
10	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 玉葱のスープ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 大豆 豚肉 ツナ	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー パプリカ	558	20.5	25.7
								386	13.8	15.5
11	金	ビスコ 牛乳	焼きそば フライドポテト キャベツのスープ	ウエハース 牛乳	麺 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン 玉葱	527	14.8	29.4
								487	13.6	25.8
12	土	動物ビスケット 牛乳	なすのミートスパゲティ 白菜のスープ	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 挽肉 チーズ	玉葱 人参 なす 椎茸 白菜 パプリカ	394	18	6.9
								398	16.7	11.3
14	月	ごまビスケット 牛乳	ごはん チキン南蛮 ポパイサラダ わかめの味噌汁	手作りメロンパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 ちくわ	ほうれん草 しめじ わかめ 葱	532	20.9	24.9
								477	16.3	19.8
15	火	星たべよ 牛乳	冷やしだめきうどん コーンのかき揚げ フルーツ和え	手作りプリン 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 枝豆 揚げ玉 桜海老 卵	玉葱 コーン みかん缶 黄桃缶 パナナ	429	13.1	11.6
								400	12.1	11.6
16	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	焼きビーフン 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ えび ビーフン	玉葱 人参 椎茸 蒟蒻 白菜 大根 絹さや ピーマン	467	18.9	11.7
								402	16.2	11.4
17	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	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 挽肉 ベーコン	玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参 コーン	480	10.2	19.6
								354	8.7	13.4
18	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん シンデレラカレー フレンチサラダ オレンジ	塩せんべい 麦茶	米 小麦粉 油 麦 じゃが芋 かぼちゃ	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 キャベツ オレンジ	439	9.6	15.5
								406	10.2	14.6
19	土	ハッピーターン 牛乳	冷やし中華 肉シュウマイ オレンジ	クッキー 牛乳	麺 小麦粉 油	牛乳 ハム 卵 挽肉	もやし トマト オレンジ	492	18.5	18
								454	16.3	17.5
21	月	海の日								
22	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	マカロニ二安倍川 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	465	17.4	13.7
								401	14.8	11.8
23	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 玉葱のスープ	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 チーズ	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 玉葱 人参 パプリカ	549	21.3	24.5
								430	17.5	17.3
24	木	ビスコ 牛乳	コッパパン チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー	398	16.3	14
								418	16.1	17.2
25	金	動物ビスケット 牛乳	麦ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 麩の味噌汁	チョイス 麦茶	米 小麦粉 油 麦	牛乳 鶏肉 ちくわ 麩	ごぼう 大根 筍 人参 椎茸 蓮根 白菜 ほうれん草 葱	382	15.9	7.1
								344	15.3	7.6
26	土	ごまビスケット 牛乳	枝豆そぼろ丼 豚汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 枝豆 挽肉 豚肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 蒟蒻 長葱 オレンジ	492	20.6	16.8
								438	17.9	15.9
28	月	星たべよ 牛乳	バターライス ドライカレー 春雨スープ パイン	ココアクリームサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉 大豆 春雨 ベーコン	玉葱 人参 パプリカ キャベツ えのき パイン	505	17.9	12.1
								428	15.8	12.7
29	火	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 鮭の香味焼き 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 鮭	長葱 キャベツ ほうれん草 なめこ 葱	503	21.1	19
								405	17.7	16.4
30	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん チャプチェ もやしのナムル にら卵スープ	味噌ポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 春雨 卵	もやし 玉葱 人参 ピーマン 長葱 椎茸 にら	610	18.7	22.9
								496	15.9	17.1
31	木	たまごぼうろ 牛乳	黒糖ロール ハムカツ 花野菜サラダ ジョア	ウインナーピラフ 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム ウインナー	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉葱 人参	463	13.9	17.3
								412	13.4	16

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
503	17.8	18.0	2