

	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	金	ハッピーターン 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 豆腐の味噌汁	アイスクリーム 麦茶	米 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	540	20.7	23.6
2	土	ビスコ 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ パナナ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 グリーンピース トマト 胡瓜 キャベツ パナナ	371	13.3	21.8
4	月	動物ビスケット 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	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ちくわ さつま揚げ 卵 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき	522	17.4	16.7
5	火	チーズ ジュース	ごはん たらものムニエル 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 里芋 パン	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	536	25.6	13.5
6	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	ちんすこう 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なた うずらの卵 ヨーグルト	白菜 木耳 人参 長葱 絹さや もやし ほうれん草 わかめ	550	17.7	21
7	木	ごまビスケット 牛乳	食パン なすのミートグラタン コールスローサラダ 玉葱スープ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 大豆 挽肉 チーズ	なす 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パプリカ	504	17	19.4
8	金	ミルクせんべい 牛乳	麦ごはん チキンカレー 豆サラダ オレンジ	塩せんべい ジョア	麦 米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 枝豆 大豆	玉葱 人参 胡瓜 パプリカ コーン オレンジ	520	16.4	14.7
9	土	星たべよ 牛乳	和風スパゲティ かき玉汁 パナナ	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 パナナ	426	15	15.7
11	月	山の日								
12	火	たまごぼうろ 牛乳	チキンライス カリフラワーサラダ ほうれん草のコンソメスープ	人形焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵	玉葱 人参 パプリカ カリフラワー 胡瓜 ほうれん草	516	16.2	21.2
13	水	ヨーグルト 麦茶	冷やし中華 肉シュウマイ オレンジ	ソフトぼうろ 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 ハム 卵 挽肉 ヨーグルト	胡瓜 もやし トマト オレンジ	466	18.7	14.2
14	木	ビスコ 牛乳	ホットドック ミネストローネ パナナ	まがりせんべい 牛乳	パン 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ウインナー 挽肉	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パナナ	458	16.1	19.2
15	金	ハッピーターン 牛乳	親子丼 ウインナーともやしのソテー 小松菜の味噌汁	レモンケーキ 牛乳	麦 米 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	680	25.7	22.4
16	土	動物ビスケット 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 葱 もやし 玉葱 えのき オレンジ	416	15.4	21.8
18	月	ごまビスケット 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き しめじの味噌汁	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 いんげん しめじ わかめ	576	20.9	26.4
19	火	チーズ ジュース	ごはん 白身魚フライ 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン 里芋	牛乳 たら 油揚げ きな粉	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	575	22.3	14.3
20	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 挽肉 大豆 豆腐 春雨 ハム 卵 魚肉ソーセージ	長葱 椎茸 人参 にら 胡瓜 葱	569	21	24.8
21	木	星たべよ 牛乳	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	玉葱 キャベツ 胡瓜 パイン トマト レーズン 大根 小松菜	455	17	19.2
22	金	ミルクせんべい 牛乳	ピビンパ丼 春雨スープ 手作りゼリー	ぼたぼた焼き 麦茶	麦 米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン 春雨	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのき	431	10	15.5
23	土	たまごぼうろ 牛乳	エビピラフ スープ 型抜きチーズ	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 人参	640	19.5	21.5
25	月	ハッピーターン 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	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 挽肉 豆腐 きな粉	キャベツ 小松菜 しめじ	479	15.4	17.5
26	火	ビスコ 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	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	565	24.5	21.1
27	水	ヨーグルト 麦茶	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 ヨーグルト	もやし 胡瓜 大根 玉葱	498	23.5	14.3
28	木	動物ビスケット 牛乳	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	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 豚肉 大豆 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
29	金	ごまビスケット 牛乳	焼きそば キャベツのスープ 梨	ウエハース 麦茶	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ 梨	321	9.1	13.6
30	土	星たべよ 牛乳	なすのミートソーススパゲティ 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	玉葱 人参 なす 椎茸 白菜 パプリカ	394	18	16.9

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
503	18.3	18.6	1.9