

	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	月	たまごぼうろ 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 卵	ほうれん草 しめじ わかめ 葱	649	21.1	26.4
2	火	チーズ ジュース	冷やしたぬきうどん 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 揚げ玉 桜海老 卵 枝豆	葱 玉葱 コーン フルーツ缶 パナナ	494	12.7	19.5
3	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 トマト 胡瓜 キャベツ オレンジ	492	15.3	23.1
4	木	ハッピーターン 牛乳	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 スパゲティ パン	牛乳 挽肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 わかめ	480	10.2	19.6
5	金	ビスコ 牛乳	麦ごはん 肉じゃが 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	塩せんべい 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 人参 白滝 グリーンピース 大根 絹さや わかめ	448	14.4	10
6	土	動物ビスケット 牛乳	醤油ラーメン 春巻き オレンジ	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 なんと	もやし ほうれん草 葱 オレンジ	455	13.3	22.2
8	月	ごまビスケット 牛乳	チャーハン 肉シュウマイ 春雨スープ	ソフトぼうろ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 焼豚 卵 ベーコン 春雨	葱 人参 コーン 蕪 キャベツ えのき	483	15.8	16
9	火	ミルクせんべい 牛乳	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	470	17.6	13.7
10	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん パーベキューチキン りんごサラダ 玉葱スープ	ごまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	りんご キャベツ 胡瓜 玉葱 パプリカ	549	21.3	24.5
11	木	ビスコ 牛乳	コッペパン 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 じゃが芋	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
12	金	たまごぼうろ 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	牛乳 鶏肉 ちくわ 麩	ごぼう 大根 筍 人参 蒟蒻 蓮根 いんげん 白菜 ほうれん草	382	15.9	7.1
13	土	ハッピーターン 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 鶏肉 枝豆 豚肉 豆腐	人参 大根 ごぼう 蒟蒻 オレンジ 葱	859	31.1	19.2
15	月	敬老の日								
16	火	チーズ ジュース	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	21.1	19
17	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん チャブチェ 肉団子 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 卵 ヨーグルト	もやし 玉葱 人参 ピーマン 葱 椎茸 蕪	674	21.3	28.6
18	木	ビスコ 牛乳	食パン 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 じゃが芋 パン	牛乳 ハム ウインナー	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 コーン	388	12	14.7
19	金	動物ビスケット 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	20.6	23.6
20	土	ごまビスケット 牛乳	カレーうどん パナナ	まがりせんべい 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース パナナ	400	13.8	13.5
22	月	ミルクせんべい 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	手作りちんすこう 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 卵 大豆 さつま揚げ	ひじき 人参 絹さや 小松菜 えのき	622	18.2	22.4
23	火	秋分の日								
24	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	モンブラン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なんと うすらの卵 ヨーグルト	白菜 木耳 人参 葱 絹さや もやし ほうれん草 わかめ	500	17.5	18.7
25	木	星たべよ 牛乳	黒糖ロール 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 挽肉	玉葱 人参 なす キャベツ 胡瓜 パプリカ わかめ	500	10.3	21.1
26	金	たまごぼうろ 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	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 枝豆 ジョア	玉葱 人参 胡瓜 コーン パプリカ オレンジ	520	16.4	14.7
27	土	ハッピーターン 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 椎茸 しめじ 葱 パナナ	426	15	15.7
29	月	ビスコ 牛乳	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 パン 里芋	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	531	25.2	13.5
30	火	チーズ ジュース	チキンライス カリフラワーサラダ キャベツのスープ	人形焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵	玉葱 人参 カリフラワー 胡瓜 キャベツ	518	16.1	21.3

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
509	17.4	18.0	2.1