

日	曜	未満児 午前 おやつ	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			以上児		未満児			
				熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
				米、麺、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、せんべい	えび、ハム、卵、ベーコン、牛乳	長ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、干しぶどう、えのき、エリンギ、しいた						
1	金	野菜 ジュース	ご飯 おふのすまし汁 えびフライ	ポテトサラダ きのこスパゲティ	牛乳 せんべい	米、麺、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、せんべい	えび、ハム、卵、ベーコン、牛乳	長ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、干しぶどう、えのき、エリンギ、しいた	600kal 18.5g 24.1g 2.4g	473kal 14.0g 18.1g 1.8g		
7	木	チーズ	ご飯 ほうれん草のごまみそ汁	白身魚のムニエル バンサンスー	野菜ジュース ビスケット	米、ごま、小麦粉、バター、はるさめ、砂糖、ごま油、ビスケット	白身魚、ハム	ほうれん草、にんじん、もやし、きゅうり、野菜ジュース	519kal 16.7g 18.5g 1.7g	423kal 14.5g 15.7g 1.6g		
8	金	野菜 ジュース	ふりかけご飯 生揚げのひき肉詰め	ジャーマンポテト チーズ	プリン	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター、プリン	生揚げ、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ、牛乳	長ねぎ、たまねぎ	527kal 20.7g 20.1g 1.4g	439kal 14.7g 13.8g 1.2g		
11	月	野菜 ジュース	焼きそば ブロックリーとコーンのサラダ(和風)	バナナ	牛乳 スティックパン	焼きそば、油、砂糖、パン	豚肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、バナナ	500kal 14.4g 20.9g 1.8g	455kal 12.2g 17.4g 1.5g		
12	火	せんべい	ハヤシライス わかめサラダ	オレンジ	牛乳 蒸しパン(いちご)	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、蒸しパンミックス、いちごジャム	豚肉、牛乳、スキムミルク、わかめ、カニカマ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし	630kal 17.3g 18.9g 2.0g	543kal 14.3g 14.6g 1.5g		
13	水	せんべい	中華丼 小松菜とツナのナムル	ヨーグルト	牛乳 たまごパン	米、砂糖、片栗粉、ごま油、たまごパン	豚肉、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、もやし、きくらげ、こまつ	538kal 17.6g 15.7g 1.0g	466kal 14.2g 13.4g 0.7g		
14	木	牛乳	ご飯 ポトフ	白身魚のフライ キャベツのカレーマヨサラダ	グレープフルーツゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ゼリー	ベーコン、白身魚、卵、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	521kal 16.5g 18.8g 1.4g	469kal 15.0g 17.4g 1.1g		
15	金	せんべい	ご飯 てりやきチキン	もやしと青菜のゴマ和え スティックゼリー	牛乳 ビスケット	米、砂糖、ごま、ゼリー、ビスケット	鶏肉、牛乳	にんじん、ほうれん草、もやし	530kal 19.7g 17.2g 1.8g	410kal 14.8g 12.7g 1.2g		
18	月	ふかし芋	ご飯 鮭のムニエル	切り干し大根のカレー煮 バナナ	ジョア 蒸しケーキ	米、小麦粉、バター、蒸しケーキ	鮭、ベーコン、ジョア	切り干し大根、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	590kal 21.4g 18.3g 1.2g	433kal 15.0g 12.0g 0.7g		
19	火	野菜 ジュース	ご飯 八宝ラージャン	ミートボール チーズ	牛乳 ドーナツ	米、砂糖、ドーナツ	豆腐、鶏肉、ミートボール、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ	517kal 20.8g 20.3g 1.7g	483kal 17.4g 17.9g 1.6g		
20	水	せんべい	ポークカレーライス 福神漬け	ひじきのサラダ スティックゼリー	野菜ジュース ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖、ゼリー、ビスケット	豚肉、牛乳、スキムミルク、ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、福神漬け、切り干し大根、きゅうり、コーン、野菜ジュ	594kal 13.7g 19.2g 2.3g	505kal 10.8g 14.9g 1.8g		
21	木	野菜 ジュース	ご飯 トマトとたまごのスープ	屋台風からあげ 春雨サラダ	メープルヨーグルト	米、小麦粉、片栗粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、メープル	卵、鶏肉、ハム、ヨーグルト	トマト、きゅうり	513kal 17.7g 23.4g 1.6g	430kal 13.6g 17.0g 1.4g		
22	金	ふかし芋	二色丼 なめこのみそ汁	ほうれん草の磯辺和え	牛乳 蒸しパン(ココア)	米、砂糖、蒸しパンミックス、ココア	鶏肉、豚肉、高野豆腐、卵、スキムミルク、豆腐、のり、ツナ缶、牛乳	にんじん、なめこ、長ねぎ、ほうれん草、もやし	619kal 25.1g 17.3g 2.0g	535kal 19.6g 13.7g 1.6g		
25	月	野菜 ジュース	ご飯 ささみのごま揚げ	ひじきの煮物 スティックゼリー	牛乳 ビスケット、せんべい	米、小麦粉、ごま、油、砂糖、ゼリー、ビスケット、せんべい	鶏肉、ひじき、油揚げ、さつまあげ、大豆、牛乳	にんじん、こんにゃく	552kal 23.9g 19.1g 1.4g	486kal 18.6g 15.6g 1.3g		
26	火	せんべい	わかめご飯 肉じゃが	和風サラダ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキミックス、バター、チョコ	わかめ、鶏肉、ちくわ、かつお節、牛乳、卵	いんげん、たまねぎ、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	583kal 17.6g 16.9g 1.6g	507kal 14.5g 14.2g 1.3g		
27	水	せんべい	親子丼 ほうれん草のおひたし	プチダン	牛乳 お麩のラスク(きなこ)	米、じゃがいも、麺、砂糖、バター	鶏肉、卵、なると、かつお節、プチダン、牛乳、きなこ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし	567kal 23.1g 18.9g 1.4g	449kal 18.0g 15.1g 1.1g		
28	木	チーズ	ご飯 オニオンスープ	ポークピカタ コールスローサラダ	ヤクルト ビスケット、せんべい	米、バター、小麦粉、砂糖、片栗粉、コールスロードレッシング、マヨネ	豚肉、卵、ヤクルト	たまねぎ、バセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	507kal 13.9g 16.5g 1.8g	434kal 13.0g 15.4g 1.8g		
29	金	野菜 ジュース	ナン ドライカレー	かわいいサラダ オレンジ	麦茶 焼きおにぎり	ナン、油、マヨネーズ、米	豚肉、高野豆腐、牛乳、スキムミルク、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジ	515kal 21.3g 22.8g 3.0g	429kal 15.6g 16.1g 2.5g		

*材料・その他の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。