

日	曜	未満児 午前 おやつ	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
				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				
1	月	せんべい	ご飯 野菜の塩昆布和え 鶏のマーマレード煮 スティックゼリー	牛乳 りんごタルト	米、砂糖、マーマレード、ゼリー、タルト	鶏肉、塩昆布、ツナ缶、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	578kcal 22.1g 21.0g 1.4g	493kcal 17.1g 17.7g 1.0g	
2	火	野菜 ジュース	ご飯 ゆでウインナー 豆腐の八宝菜 オレンジ	牛乳 ミニワッフルドッグ	米、じゃがいも、砂糖、ワッフルドッグ	豆腐、ウインナー、牛乳	にんじん、ピーマン、乾しいたけ、オレンジ	504kcal 17.1g 16.8g 1.1g	472kcal 14.9g 15.3g 0.9g	
3	水	せんべい	ご飯 えのきのみそ汁	野菜ジュース ビスケット、せんべい	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、ビスケット、せんべい	油揚げ、鶏肉、チーズ、卵、かつお節	えのき、いんげん、にんじん、ピーマン、乾燥しいたけ、野菜ジュース	547kcal 18.6g 17.8g 1.9g	453kcal 13.6g 13.3g 1.4g	
4	木	野菜 ジュース	わかめご飯 筑前煮	牛乳 りんごのケーキ	米、砂糖、ごま、ゼリー、ホットケーキミックス、バター	わかめ、鶏肉、ツナ缶、牛乳、卵	ごぼう、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、はくさい、りんご	549kcal 15.9g 15.9g 1.0g	516kcal 13.3g 14.1g 1.0g	
5	金	牛乳	食パン シチュー	麦茶 焼きおにぎり	パン、じゃがいも、油、マヨネーズ、米	鶏肉、牛乳、スキムミルク、ハム、チーズ、プチダノン	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり	509kcal 19.6g 19.5g 2.8g	467kcal 18.5g 18.1g 2.4g	
8	月	せんべい	二色丼 ほうれん草とえのきの和え物	牛乳 ミニクリームパン	米、砂糖、ごま油、ゼリー、パン	鶏肉、豚肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、かつお節	にんじん、ほうれん草、えのき	575kcal 23.3g 18.9g 1.2g	475kcal 17.7g 15.1g 1.0g	
9	火	野菜 ジュース	ご飯 五目納豆(未満児:ふりかけ) 鶏のスタミナ揚げ	野菜のおかか和え メロン	ババロア	米、小麦粉、油、ババロア	納豆、しらす、鶏肉、かつお節、牛乳	ごまつな、だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、メロン	507kcal 20.7g 18.9g 1.2g	417kcal 13.6g 13.1g 1.0g
10	水	チーズ	ご飯 肉野菜炒め	牛乳 コーンフレーク	米、ごま、マヨネーズ、ゼリー、コーンフレーク	豚肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、もやし	553kcal 17.1g 21.0g 1.4g	480kcal 15.9g 19.7g 1.4g	
11	木	バナナ	ご飯 鶏肉と長ねぎのすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	米、砂糖、油、じゃがいも、バター、ごま、マカロニ	鶏肉、ツナ缶、卵、スキムミルク、豚肉、牛乳、きなこ	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん	545kcal 20.5g 20.5g 1.2g	467kcal 16.2g 15.6g 0.9g	
12	金	せんべい	ご飯 白身魚のムニエル	ヤクルト ビスケット、せんべい	米、小麦粉、バター、はるさめ、砂糖、ビスケット、せんべい	白身魚、ハム、プチダノン、ヤクルト	きゅうり、にんじん	537kcal 17.7g 19.2g 1.1g	464kcal 14.2g 15.2g 1.0g	
15	月	せんべい	ご飯 鮭の西京焼き	牛乳 ビスケット	米、砂糖、ごま、ごま油、ゼリー、ビスケット	鮭、鶏肉、牛乳	きゅうり、にんじん、もやし	584kcal 22.2g 19.3g 1.7g	412kcal 16.4g 12.5g 1.0g	
16	火	牛乳	ご飯 油揚げと小松菜のみそ汁	りんごジュース ウエハース、せんべい	米、ごま、片栗粉、油、砂糖、ウエハース、せんべい	油揚げ、鶏肉、豆腐、ちくわ、卵	ごまつな、たまねぎ、えだまめ、にんじん、乾しいたけ、こんにゃく、りんごジュース	522kcal 23.1g 14.3g 2.0g	467kcal 20.0g 14.1g 1.3g	
17	水	せんべい	ご飯 豚肉のロール煮	牛乳 蒸しパン(チョコチップ)	米、じゃがいも、砂糖、コーンスロッドレッシング、マヨネーズ、蒸しパンミックス、チョコチップ	豚肉、牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	574kcal 15.5g 16.8g 1.3g	479kcal 12.6g 12.0g 1.1g	
18	木	チーズ	ご飯 チキンのゴマネーズ焼き	ジョア ビスケット	米、ごま、ごま油、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、和風ドレッシング、ビスケット	鶏肉、ハム、卵、ジョア	長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、オレンジ	573kcal 22.6g 21.5g 1.5g	440kcal 18.1g 17.8g 1.4g	
19	金	野菜 ジュース	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え	チーズ あじさいゼリー	米、油、じゃがいも、和風ドレッシング、ゼリー	豚肉、牛乳、スキムミルク、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、ブロッコリー	622kcal 16.5g 18.5g 2.9g	539kcal 12.7g 14.2g 2.4g	
22	月	せんべい	ご飯 煮魚	牛乳 ビスケット、せんべい	米、砂糖、スバゲティ、マヨネーズ、ビスケット、せんべい	かじきまぐろ、ハム、牛乳	きゅうり、にんじん、バナナ	607kcal 22.5g 18.6g 1.4g	526kcal 18.5g 15.4g 1.1g	
23	火	野菜 ジュース	ご飯 豆腐揚げ団子の甘辛煮	ブルーベリーヨーグルト オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ブルーベリースース	豆腐、おから、鶏肉、ひじき、卵、ハム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えだまめ、乾しいたけ、しょうが、きゅうり、だいこん、オレンジ	517kcal 18.1g 21.6g 1.1g	442kcal 14.1g 15.9g 1.0g	
24	水	せんべい	チキンカレーライス 福神漬け	野菜ジュース 蒸しパン(チーズ)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、蒸しパンミックス	鶏肉、牛乳、スキムミルク、ちくわ、かつお節、プチダノン、チーズ	たまねぎ、にんじん、福神漬け、キャベツ、きゅうり、もやし、野菜ジュース	617kcal 18.4g 18.0g 2.9g	534kcal 14.8g 13.8g 2.3g	
25	木	野菜 ジュース	豚丼 ナムル	牛乳 プチシュー	米、砂糖、ごま、ごま油、ゼリー、プチシュー	豚肉、牛乳	長ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし	580kcal 20.3g 23.6g 1.1g	510kcal 16.0g 18.6g 0.9g	
26	金	牛乳	しょうゆラーメン 蒸し餃子	牛乳 クリーム入りパン	ラーメン、パン	焼き豚、かまぼこ、ぎょうざ、牛乳	ほうれん草、とうもろこし	517kcal 18.0g 17.6g 4.3g	456kcal 16.7g 17.5g 2.8g	
29	月	せんべい	ご飯 鶏マヨ	牛乳 バームクーヘン	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、バームクーヘン	鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、チーズ、牛乳	しょうが、にんにく、切り干し大根、にんじん、いんげん	519kcal 20.4g 19.8g 1.3g	471kcal 17.1g 18.8g 1.1g	
30	火	野菜 ジュース	ふりかけご飯 塩肉じゃが	牛乳 ビスケット、せんべい	米、じゃがいも、ビスケット、せんべい	豚肉、ミートボール、牛乳	いんげん、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうが、にんにく、すいか	521kcal 13.5g 19.7g 0.9g	471kcal 11.6g 16.7g 0.8g	

*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。