

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ごはん みそ汁(大根・麩) チキンの照り焼き インゲンおかか和え	コーンマフィン 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 /バター/三温糖	煮干し/削り節/みそ /鶏もも肉/かつお節 /たまご/牛乳	だいこん/いんげん/ もやし/とうもろこし缶 /果物	焼うどん 牛乳
2 土	マーボー丼 すまし汁(しめじ・ねぎ) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま/食パン	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ/かつお節/ こんぶ	玉ねぎ/しょうが/ しめじ/ねぎ/にんじん ほうれんそう/ いちごジャム/果物	ピラフ 牛乳
4 月	ハヤシライス すまし汁(しめじ・みつば) マカロニケチャップ炒め	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/バター/三温糖 マカロニ/サラダ油/ 薄力粉	豚もも肉/かつお節/ こんぶ/きな粉/ 豆乳/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ しめじ/マッシュルーム /みつば/グリーンピース / トマト缶/ピーマン / とうもろこし缶 果物	チャーハン 牛乳
5 火	白パン かぶのスープ 鶏のカレー風味から揚げ 春雨サラダ	かんぴょう巻 いなりずし 麦茶 果物	白パン/かたくり粉/ はるさめ/サラダ油/ ごま油/かんぴょう巻 いなりずし	鶏肉もも肉	かぶ/にんじん/ しょうが/きゅうり/ 果物	うどん 牛乳
6 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) めかじきトマトソース焼き 切干大根の煮物	フルーツポンチ 牛乳 せんべい	胚芽米/三温糖/ せんべい	煮干し/かつお節/ みそ/かじき/ さつま揚げ/油揚げ/ 牛乳	こまつな/えのき/ トマト缶/にんじん/ グリーンピース/ もも缶/みかん缶/ パイナップル/バナナ	ジャムサンド 牛乳
7 木	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツとコーンのサラダ	五平もち 牛乳 果物	スパゲティ/サラダ油 /マヨネーズ/胚芽米/ ごま/三温糖	豚ひき肉/チーズ/ わかめ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/セロリ/ねぎ /キャベツ/ とうもろこし缶/果物	ぞうすい 牛乳
8 金	ゆかりごはん みそ汁(豆腐、油揚げ) 鮭の塩焼き 鶏と野菜の旨煮	インドサモサ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ じゃがいも/サラダ油 ぎょうざの皮/	木綿豆腐/油揚げ/ みそ/煮干し/鮭 かつお節/豚ひき肉/ 牛乳	にんじん/玉ねぎ/果物	チャーハン 牛乳
9 土	ツナサンド わかめとコーンスープ 野菜炒め	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/マヨネーズ/ サラダ油/胚芽米	ツナ缶/わかめ/鮭/ 焼きのり	とうもろこし缶/玉ねぎ キャベツ/にんじん/ ピーマン/果物	焼おにぎり 牛乳
11 月	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 秋刀魚の蒲焼(幼児) かれいの蒲焼(乳児) 厚揚げと小松菜の炒め煮	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ 薄力粉/サラダ油/ 三温糖/食パン/バター	煮干し/削り節/みそ /さんま/かれい/ 生揚げ/たまご/牛乳	玉ねぎ/こまつな/果物	ジャムサンド 牛乳
12 火	ドッグパン 中華風野菜スープ 豚マヨ焼き 鶏とじゃがいもそぼろ煮	ツナピラフ 牛乳 果物	ドッグパン/マヨネーズ /じゃがいも/胚芽米/ バター	わかめ/豚ロース肉/ 鶏もも肉/ツナ缶/ 牛乳	はくさい/玉ねぎ/ にんじん/グリーンピース /果物	焼うどん 牛乳
13 水	きのご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) さばのみそ煮(幼児) たいのみそ煮(乳児) ビーフンソテー	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ ビーフン/ごま油/ 薄力粉/サラダ油/ バター/ごま	木綿豆腐/かつお節/ 昆布/さば/たい/ みそ/牛乳	えのき/椎茸/しめじ にんじん/ねぎ/ 玉ねぎ/グリーンピース/ しょうが/青ピーマン/ 果物	チャーハン 牛乳
14 木	マカロニグラタン かぶのスープ ブロッコリーサラダ	ケーキ マフィン(乳児) 麦茶	マカロニ/サラダ油/ 薄力粉/じゃがいも/ マヨネーズ /ケーキ	鶏もも肉/牛乳	ピーマン/にんじん/ かぶ/こまつな/ ブロッコリー/ とうもろこし缶	ぞうすい 牛乳
15 金	ごはん みそ汁(大根・麩) チキンの照り焼き インゲンおかか和え	コーンマフィン 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 /バター/三温糖	煮干し/削り節/みそ /鶏もも肉/かつお節 /たまご/牛乳	だいこん/いんげん/ もやし/とうもろこし缶 / 果物	焼うどん 牛乳
16 土	マーボー丼 すまし汁(しめじ・ねぎ) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま/食パン	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ/かつお節/ こんぶ	玉ねぎ/しょうが/ しめじ/ねぎ/ ほうれんそう/にんじん /いちごジャム/果物	ピラフ 牛乳
19 火	白パン かぶのスープ 鶏のカレー風味から揚げ 春雨サラダ	ピザポテト 牛乳 果物	白パン/かたくり粉/ はるさめ/サラダ油/ ごま油/じゃがいも/ 薄力粉	鶏肉もも/豚ひき肉/ チーズ/牛乳	かぶ/にんじん/ ピーマン/しょうが/ きゅうり/玉ねぎ/果物	ぞうすい 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) めかじきトマトソース焼き 切干大根の煮物	フルーツポンチ 牛乳 せんべい	胚芽米/三温糖/ せんべい	煮干し/かつお節/ みそ/かじき/油揚げ さつま揚げ/牛乳	こまつな/えのき/ トマト缶/にんじん/ グリーンピース/もも缶/ みかん缶/パイン缶/ バナナ	ジャムサンド 牛乳
21 木	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツとコーンのサラダ	五平もち 牛乳 果物	スパゲッティ/ごま サラダ油/マヨネーズ 胚芽米/三温糖	豚ひき肉/チーズ/ わかめ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/セロリ/ねぎ キャベツ/ とうもろこし缶/果物	ぞうすい 牛乳
22 金	ゆかりごはん みそ汁(豆腐、油揚げ) 鮭の塩焼き 鶏と野菜の旨煮	インドサモサ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ じゃがいも/サラダ油 ぎょうざの皮/ バター	木綿豆腐/油揚げ/ みそ/煮干し/鮭/ 豚ひき肉/かつお節/ 牛乳	にんじん/玉ねぎ/果物	チャーハン 牛乳
25 月	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 秋刀魚の蒲焼(幼児) かれの蒲焼(乳児) 厚揚げと小松菜の炒め煮	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ 薄力粉/サラダ油/ 三温糖/食パン/ バター	煮干し/削り節/みそ さんま/かれの/ 生揚げ/たまご/牛乳	玉ねぎ/こまつな/果物	ジャムサンド 牛乳
26 火	ドッグパン 中華風野菜スープ 豚マヨ焼き 鶏とじゃがいもそぼろ煮	ツナピラフ 牛乳 果物	ドッグパン/バター マヨネーズ/じゃがい も/胚芽米	わかめ/豚ロース肉/ みそ/煮干し/鮭/ 鶏もも肉/ツナ缶/牛 乳	はくさい/玉ねぎ/ にんじん/グリーンピース 果物	焼うどん 牛乳
27 水	きのご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) さばのみそ煮(幼児) たいのみそ煮(乳児) ビーフンソテー	ごまのカップケーキ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ ビーフン/ごま油/ 薄力粉/サラダ油/ バター/ごま	木綿豆腐/かつお節/ 昆布/さば/たい/ みそ/牛乳	えのき/椎茸/しめじ にんじん/ねぎ グリーンピース/しょうが 玉ねぎ/青ピーマン/ 果物	チャーハン 牛乳
28 木	わかめうどん ミックスソテー チーズ	あんぱん 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ あんぱん	かつお節/こんぶ/ わかめ/チーズ/牛乳	にんじん/だいこん/ とうもろこし缶/もやし 果物	焼そうめん 牛乳
29 金	チキンカレーライス トマトスープ チンゲン菜のソテー	スイートポテト 麦茶 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ さつまいも/三温糖	鶏もも肉/たまご/ 牛乳/クリーム	にんじん/玉ねぎ/ トマト/キャベツ/ チンゲン菜/ とうもろこし缶/果物	ジャムサンド 牛乳
30 土	ツナサンド わかめとコーンスープ 野菜炒め	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/マヨネーズ/ サラダ油/胚芽米	ツナ缶/わかめ/鮭/ 焼きのり	とうもろこし缶/玉ねぎ キャベツ/にんじん/ ピーマン/果物	焼おにぎり 牛乳

	エネルギー(kccal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	554	20.2	18.1
乳児	479	18.2	16.5

