

| 日 曜  | 昼食   | おやつ                        | 赤:血や肉になる                                 | 黄:熱や力となる                                      | 緑:調子をととのえる  |
|------|--|----------------------------|--|---|---|
| 1 木  | じゃこませごはん<br>鶏肉と大根の煮込み<br>みそポテト<br>すまし汁<br>ナシ           | フルーツヨーグルト和え<br>お茶<br>      | じゃこ・かつお節・とりもも・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク        | 精白米・ごま油・ごま・調合油・三温糖・じゃがいも・薄力粉・片栗粉・おつゆふ         | にんにく・だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・なし・みかん缶詰・黄桃缶詰・りんご缶詰・パイナップル缶詰       |
| 2 金  | ごはん<br>切り干し大根のチンジャオロース<br>ふかしいも(さつまいも)<br>中華スープ<br>パナナ | チーズ蒸しパン<br>牛乳              | ぶた肉もも・普通牛乳・プロセステーズ・スキムミルク                | 精白米・ごま油・片栗粉・さつまいも・薄力粉・三温糖・調合油                 | 切干しだいこん・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・コーン・バナナ             |
| 3 土  | ごはん<br>さかなの照り焼き<br>きゅうりのごま和え<br>味噌汁<br>みかん缶            | ガトーショコラ<br>牛乳              | まかじき・みそ・ホイップクリーム・普通牛乳                    | 精白米・三温糖・調合油・ごま・ガトーショコラ(ますだ)                   | きゅうり・こまつな・にんじん・カットわかめ・長ねぎ・みかん缶詰                               |
| 5 月  | ごはん<br>鶏のネギ塩焼き<br>パンサンスー<br>中華スープ<br>ナシ                | スコーン<br>牛乳                 | とりもも・ロースハム・スキムミルク・普通牛乳                   | 精白米・はるさめ・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター                    | 長ねぎ・きゅうり・にんじん・コーン・カットわかめ・たまねぎ・なし・いちごジャム                       |
| 6 火  | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>小松菜としめじの和え物<br>けんちん汁<br>りんご         | ごまポッキー<br>牛乳               | さわら・淡色辛みそ・かつお節・油揚げ・普通牛乳                  | 精白米・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター・ごま                      | こまつな・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・りんご                             |
| 7 水  | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>ひじきのマリネ<br>フルーツヨーグルト                 | マンゴープリン<br>ビスコ<br>牛乳       | ぶた肉もも・スキムミルク・じゃこ・プレーンヨーグルト・普通牛乳・ホイップクリーム | 精白米・押麦・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・オリーブ油・三温糖・ビスコ | たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・乾ひじき・きゅうり・みかん缶詰・マンゴー・粉寒天 |
| 8 木  | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>なつとう和え<br>味噌汁<br>パナナ                | スパゲティナポリタン<br>牛乳           | ぶり・納豆・かつお節・みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳            | 精白米・片栗粉・調合油・じゃがいも・スパゲティ・オリーブ油・三温糖             | しょうが・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・たまねぎ・バナナ・青ピーマン・トマトケチャップ             |
| 9 金  | 食パン<br>鶏肉とレバーのトマト煮込み<br>温野菜<br>コンソメスープ<br>パイナップル缶      | 栗おこわ<br>にぼし<br>お茶<br>      | とりもも・とりレバー・普通牛乳・スキムミルク・煮干し               | 食パン・調合油・じゃがいも・三温糖・片栗粉・オリーブ油・精白米・もち米・くり甘露煮・ごま  | たまねぎ・カットトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・パイナップル缶詰・まこんぶ                |
| 10 土 | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>筑前煮<br>味噌汁<br>オレンジ                   | 十五夜まんじゅう<br>せんべい<br>牛乳<br> | ぶた肉もも・凍り豆腐・みそ・普通牛乳                       | 精白米・三温糖・調合油・おつゆ・十五夜デザート                       | しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・こまつな・オレンジ                      |
| 12 月 | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>切り干し大根のサラダ<br>すまし汁<br>パイナップル缶        | ウインナードッグ<br>牛乳             | ぶた肉もも・みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳                 | 精白米・三温糖・調合油・ごま油・ごま・コッペパン                      | たまねぎ・切干しだいこん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ・パイナップル缶詰・トマトケチャップ            |
| 13 火 | ジャージャー麺<br>蒸しえびシュウマイ<br>中華スープ<br>りんご                   | 黒米焼きおにぎり<br>にぼし<br>お茶      | ぶたひき肉・みそ・絹ごし豆腐・煮干し・えび                    | 中華めん・三温糖・ごま油・片栗粉・精白米・黒米・ごま                    | たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり・しょうが・チンゲンサイ・カットわかめ・こねぎ・りんご                    |
| 14 水 | ごはん<br>魚の香味焼き<br>わかめサラダ<br>さつまいも汁<br>パナナ               | いももち<br>牛乳                 | さば・みそ・普通牛乳                               | 精白米・ごま油・調合油・三温糖・さつまいも・しらたき・じゃがいも・片栗粉          | にんにく・しょうが・カットわかめ・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・だいこん・たまねぎ・バナナ             |

| 栄養価   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
|       | Kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g   |
| 今月の平均 | 562   | 22.4  | 18   | 270   | 2.6 | 324   | 0.35   | 0.44   | 28    | 1.6 |
| 幼児目標量 | 582   | 21.9  | 16.2 | 263   | 2.4 | 205   | 0.32   | 0.37   | 23    | 1.4 |

| 日 曜  | 昼食  | おやつ                    | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力となる                                     | 緑:調子をととのえる  |
|------|---|------------------------|--|--|---|
| 15 木 | お月見ロコモコ丼<br>ちくわフレンチ<br>コーンクリームスープ<br>フルーツヨーグルト        | お誕生日ケーキ<br>牛乳<br>      | とりひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・ゆで卵・焼き竹輪・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク・クリーム | 精白米・パン粉・オリーブ油・有塩バター・三温糖・薄力粉・さつまいも・むらさきいも     | たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・ほうれんそう・コーン缶詰・クリーム・コーン・パセリ・白桃缶・黄桃缶                      |
| 16 金 | ごはん<br>鮭のホイル蒸し<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁<br>ナシ                | りんごの包み揚げ<br>牛乳         | さけ・油揚げ・みそ・普通牛乳                                     | 精白米・有塩バター・ごま油・三温糖・ごま・ぎょうざの皮・調合油              | たまねぎ・ぶなしめじ・レモン・ごぼう・にんじん・青ピーマン・だいこん・なし・りんご                                 |
| 17 土 | ごはん<br>鶏肉の甘辛炒め<br>ひじきの煮つけ<br>味噌汁<br>りんご缶              | ジャムサンド<br>牛乳           | とりもも・油揚げ・みそ・普通牛乳                                   | 精白米・三温糖・調合油・コッペパン                            | 長ねぎ・乾ひじき・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・りんご缶詰・いちごジャム                                      |
| 20 火 | ごはん<br>チキンカレー<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト               | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>牛乳   | とりもも(皮なし)・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳                    | 精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖・ぶどうゼリー | たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご缶詰                  |
| 21 水 | ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁<br>ナシ              | チーズまんじゅう<br>牛乳         | 生揚げ・ぶたひき肉・油揚げ・みそ・普通牛乳・クリームチーズ                      | 精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま・薄力粉・有塩バター                 | えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ゆで冷凍グリーンピース・きゅうり・こまつな・りょくとうもやし・なし                         |
| 22 木 | 食パン<br>カレーのムニエルトマトソース<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>パイナップル缶 | 二色おはぎ<br>にぼし<br>お茶<br> | まがれい・きな粉・煮干し                                       | 食パン・薄力粉・有塩バター・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨドレ・精白米・もち・ごま   | たまねぎ・にんにく・カットトマト・にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・キャベツ・パインアップル缶詰                           |
| 24 土 | ごはん<br>アジフライ<br>茹で野菜<br>味噌汁<br>オレンジ                   | 海苔マヨトースト<br>牛乳         | あじ・普通牛乳・みそ・バルメザンチーズ                                | 精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・食パン・マヨドレ               | キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・オレンジ・焼きのり(きざみ)  |
| 26 月 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>みそドレサラダ<br>すまし汁<br>パイナップル缶      | ケーキサレ<br>牛乳            | とりもも・みそ・普通牛乳・ウインナーソーセージ・スキムミルク                     | 精白米・三温糖・オリーブ油・薄力粉・調合油                        | マーマレード・キャベツ・にんじん・こまつな・だいこん・カットわかめ・パインアップル缶詰・コーン・たまねぎ                      |
| 27 火 | ごはん<br>タラの甘酢あんかけ<br>粉ふき芋<br>中華スープ<br>りんご              | みかんゼリー<br>牛乳           | たら・普通牛乳  | 精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも                        | しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・あおのり・りょくとうもやし・にら・りんご・みかんジュース・寒天・みかん缶詰 |
| 28 水 | きつねうどん<br>野菜かきあげ<br>フルーツヨーグルト                         | チキンピラフ<br>にぼし<br>お茶    | 油揚げ・さくらえび素干し・プレーンヨーグルト・とりもも・煮干し                    | うどん・三温糖・さつまいも・薄力粉・調合油・精白米・有塩バター              | こまつな・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・みかん缶詰・コーン・マッシュルーム水煮缶                                   |
| 29 木 | ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁<br>オレンジ               | ココア蒸しパン<br>牛乳          | ぶた肉もも・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・スキムミルク                          | 精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・薄力粉                   | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・りょくとうもやし・焼きのり(きざみ)・なめこ・オレンジ                         |
| 30 金 | ごはん<br>野菜入りオムレツ<br>白菜サラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ            | 豆乳わらびもち<br>牛乳          | 鶏卵・ベーコン・普通牛乳・調整豆乳・きな粉・スキムミルク                       | 精白米・調合油・マヨドレ・三温糖・片栗粉・黒蜜                      | たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・にんじん・セロリー・コーン・バナナ                     |

\* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。  
\* 献立は都合により、変更する場合があります。