



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 水	ごはん 厚揚げのトマト煮込み 温野菜 野菜のカレースープ りんご	ドーナツ 牛乳	生揚げ・豆乳・ウインナー ソーセージ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・オリーブ油・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・カットトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン・にんじん・キャベツ・りんご
2 木	ごはん さわらの西京焼き 白菜のおかか和え あおさ汁 みかん	クリームチーズパン 牛乳	さわら・豆みそ・かつお節・絹ごし豆腐・スキムミルク・普通牛乳・クリームチーズ	精白米・三温糖・強力粉・有塩バター	はくさい・きゅうり・あおさ・長ねぎ・みかん
3 金	あんかけ焼きそば 中華コーンスープ フルーツヨーグルト	恵方巻き にぼし お茶 	ぶた肉もも・鶏卵・プレーンヨーグルト・まぐろ水煮缶詰・煮干し	中華めん・三温糖・片栗粉・ごま油・精白米・マヨドレ・ごま	しょうが・はくさい・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・コーン缶詰クリーム・コーン・こねぎ・白桃缶・きゅうり・焼きのり(きざみ)
4 土	ごはん スペイン風オムレツ かぶと小松菜のサラダ コンソメスープ バナナ	セサミクッキー 牛乳	鶏卵・ベーコン・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・オリーブ油・薄力粉・無塩バター・いりごま	トマト・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・かぶ・こまつな・にんじん・レモン果汁・にんじん・バナナ
6 月	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁 バナナ	ミルクちんすこう 牛乳	とりもも・みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ごま油・ごま・ラード・薄力粉	切り干しだいこん・キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・バナナ
7 火	食パン カレイのムニエルタルタルソース 春雨サラダ ごぼうのポタージュ パイナップル缶	五平餅 にぼし お茶	かれい・鶏卵・普通牛乳・クリーム・みそ・煮干し	食パン・薄力粉・有塩バター・調合油・マヨドレ・はるさめ・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま・ごま油	たまねぎ・パセリ・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・パイナップル缶詰
8 水	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル 中華スープ りんご	マーブルケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ごま・薄力粉・有塩バター	にんにく・しょうが・長ねぎ・生しいたけ・りよくとうもやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・にら・りんご
9 木	カルシウムごはん おでん 白菜サラダ みかん	バナナ春巻き 牛乳	さくらえび素干し・かつお節・焼き竹輪・鶏卵・はんぺん・こしあん・普通牛乳	精白米・ごま油・ごま・オリーブ油・三温糖・春巻きの皮・調合油	あおのり・だいこん・まこんぶ・はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず・みかん・バナナ
10 金	ごはん 和風カレー ほうれん草の磯和え フルーツヨーグルト	オレンジゼリー 牛乳	ぶた肉もも・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・三温糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・ほうれんそう・キャベツ・焼きのり・りんご缶詰・オレンジゼリー
13 月	きつねうどん ひじきのマリネ みかん	鶏そぼろご飯 にぼし お茶	油揚げ・じゃこ・とりひき肉・煮干し	うどん・三温糖・調合油・精白米	こまつな・長ねぎ・乾ひじき・きゅうり・にんじん・みかん・しょうが・たまねぎ
14 火	五目チャーハン ハートのコロッケ 中華スープ パイナップル缶	ココアバー 牛乳 	えび・なると・鶏卵・豆乳・スキムミルク・普通牛乳	精白米・ごま油・調合油・ホップケーキミックス・砂糖・粉糖	長ねぎ・生しいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり・りよくとうもやし・チンゲンサイ・パイナップル缶詰

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	572	22.9	18.8	266	2.7	543	0.39	0.49	26	1.6
幼児目標量	583	21.9	16.2	259	2.5	211	0.32	0.36	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 水	ごはん カジキの香味焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 ハナナ	納豆マヨトースト 牛乳	まかじき・凍り豆腐・みそ・納豆・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・食パン・マヨドレ	にんにく・しょうが・にんじん・れんこん・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・バナナ・焼きのり
16 木	ハヤシライス (レバー入り) ポテトサラダ フルーツヨーグルト	もちもちチーズ 牛乳	ぶた肉もも・とりレバー・プレーンヨーグルト・普通牛乳・パルメザンチーズ	精白米・有塩バター・じゃがいも・マヨドレ・三温糖・白玉粉・調合油	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんじん・コーン・きゅうり・黄桃缶
17 金	きびごはん いわしの和風ハンバーグ 南瓜きな粉 豚汁 みかん	お誕生日ケーキ ミルクココア 	いわし・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・みそ・きな粉・ぶた肉もも・生クリーム	精白米・きび・パン粉・三温糖・片栗粉・しらたき・冷凍さといも・ごま油・薄力粉・有塩バター・はちみつ	長ねぎ・だいこん・かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ・みかん・いちご
18 土	ごはん ポークチャップ 温野菜 ジュリエンスープ りんご	お麩スナック 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・有塩バター・三温糖・オリーブ油・おつゆふ	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・りんご・あおのり
20 月	豚肉の味噌炒め丼 ワカメときゅうりの酢の物 けんちん汁 パイナップル缶	野菜チヂミ 牛乳	ぶた肉もも・みそ・絹ごし豆腐・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・冷凍さといも・ごま油・薄力粉・片栗粉・ごま	たまねぎ・カットわかめ・きゅうり・にんじん・だいこん・長ねぎ・ごぼう・パインアップル缶詰・にら
21 火	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁 りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	とりもも(皮なし)・みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マヨドレ・三温糖・薄力粉・黒砂糖	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・りんご
22 水	食パン 豆乳クリームシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ひじきごはん にぼし お茶	とりもも・普通牛乳・スキムミルク・豆乳・プレーンヨーグルト・油揚げ・煮干し	食パン・じゃがいも・調合油・有塩バター・薄力粉・マカロニ・三温糖・マヨドレ・精白米	にんじん・たまねぎ・かぶ・きゅうり・コーン・みかん缶詰・乾ひじき
24 金	ごはん 切り干し大根のチンジャオロース 粉吹き芋 中華スープ みかん	スコーン 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・薄力粉・三温糖・有塩バター	切り干しだいこん・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・あおのり・カットわかめ・コーン・みかん・いちごジャム
25 土	ごはん 豚の角煮 レバにら炒め 味噌汁 ハナナ	スノーボール 牛乳	ぶた肉もも・豚レバー・みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・おつゆふ・薄力粉・有塩バター・白ざら糖・グラニュー糖	しょうが・長ねぎ・たまねぎ・りよくとうもやし・にんじん・にら・バナナ
27 月	ごはん 蒸し豚の胡麻ソース スパゲティサラダ 味噌汁 みかん	きな粉揚げパン 牛乳	ぶた肉もも・みそ・きな粉・普通牛乳	精白米・ねりごま・ごま油・三温糖・スパゲティ・マヨドレ・コッペパン・調合油	キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・コーン・ほうれんそう・たまねぎ・みかん
28 火	ごはん チキンカレー 白菜とりんごのサラダ フルーツヨーグルト	ワッフル 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミルク・ロースハム・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・ワッフル	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・はくさい・りんご・きゅうり・白桃缶

* 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。