

日曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる		赤	緑	黄
1 木	エネルギー	429	452	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のツナ和え 揚げの味噌汁	豚肉 ツナ 揚げ・味噌	人参・大根・グリーンピース ほうれん草・人参 しめじ・ねぎ	米 上白糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・上白糖	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコーン なたね油 塩
	蛋白質	19.0	20.2		g							
	脂質	15.8	16.0		g							
	食塩	1.4	1.8		g							
2 金	エネルギー	495	521	牛乳 サラダせん	えんどうご飯 さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	えんどう豆 さわら 高野豆腐 味噌	人参・干し椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米・塩 塩・酒・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 りんご寒天 星たべよ	牛乳		寒天 アップルジュース 上白糖 星たべよ
	蛋白質	23.6	24.4		g							
	脂質	17.7	16.4		g							
	食塩	1.5	1.6		g							
7 水	エネルギー	509	588	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 メンチカツ ブロッコリーのごま和え ほうれん草の味噌汁	メンチカツ 味噌	ケチャップ・インゲン ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	米 植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 牛乳		ココア ホットケーキ ミックス 上白糖
	蛋白質	17.1	18.8		g							
	脂質	18.3	19.9		g							
	食塩	1.6	2.1		g							
8 木	エネルギー	403	410	牛乳 ビスコ	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き チンゲン菜のさっぱり和え わかめのすまし汁	ホキ・味噌 細切り蒲鉾	かぼちゃ チンゲン菜・人参・コーン わかめ・玉ねぎ	米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 ボン酢・上白糖・ごま油 しょうゆ・塩	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
	蛋白質	17.9	17.2		g							
	脂質	11.1	9.0		g							
	食塩	1.5	1.8		g							
9 金	エネルギー	506	560	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉 粉かつお 厚揚げ・味噌	パセリ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん・カットポテト・塩 しょうゆ・上白糖	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー糖
	蛋白質	20.1	23.1		g							
	脂質	22.3	23.8		g							
	食塩	1.5	1.7		g							
10 土	エネルギー	178	171	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 アスパラガスビスケット ハッピーターン	牛乳		アスパラガスビスケット ハッピーターン
	蛋白質	7.3	6.0		g							
	脂質	10.3	9.3		g							
	食塩	0.4	0.4		g							
12 月	エネルギー	489	541	牛乳 たべっこベイビー	豚肉と高野の卵とじ丼 大根の昆布和え さつま芋の味噌汁	豚肉・高野豆腐・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・みつば 大根・人参・塩昆布 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ さつま芋	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉
	蛋白質	19.7	21.5		g							
	脂質	16.1	16.4		g							
	食塩	1.2	1.4		g							
13 火	エネルギー	439	440	牛乳 マリー	焼きそば もやしのナムル 中華スープ	豚肉・粉かつお チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・人参 コーン・玉ねぎ・ねぎ	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩 ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	お茶 カルシウムおにぎり	ちりめんじゃこ	小松菜	ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま
	蛋白質	14.9	14.5		g							
	脂質	10.1	7.1		g							
	食塩	2.0	2.5		g							
14 水	エネルギー	427	439	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーのとえ物 麩のすまし汁	ホキ ホキ	人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・ごま・なたね油 しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・しょうゆ・塩	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛乳		全粒粉クラッカー いちごジャム
	蛋白質	19.2	18.8		g							
	脂質	12.0	11.1		g							
	食塩	0.9	1.3		g							
15 木	エネルギー	446	514	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 春雨スープ	豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン・たけのこ わかめ・にら	米 しょうゆ・上白糖・ごま油・なたね油・酒・ごま油 春雨・塩	牛乳 カルピス寒天 ぼたぼた焼き	牛乳 カルピス		寒天 ぼたぼた焼
	蛋白質	16.9	19.1		g							
	脂質	14.4	15.2		g							
	食塩	1.2	1.6		g							
16 金	エネルギー	527	646	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏のチーズパン粉焼き チンゲン菜の煮浸し 椎茸の味噌汁	鶏肉・粉チーズ 味噌	ケチャップ・ブロッコリー チンゲン菜・人参 椎茸・玉ねぎ・人参	米 塩・小麦粉・水・パン粉・無塩バター・塩 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 あんこホットケーキ	牛乳 こしあん		ホットケーキ
	蛋白質	19.8	24.2		g							
	脂質	19.0	21.5		g							
	食塩	1.5	2.1		g							
17 土	エネルギー	427	490	牛乳 ぱりんこ	チャーハン ほうれん草のスープ パイン缶	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン ほうれん草・玉ねぎ パイン缶	米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油 塩	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
	蛋白質	12.9	13.4		g							
	脂質	12.8	12.9		g							
	食塩	1.5	1.9		g							

日曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児				赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる		赤	緑	黄
19月	エネルギー	482	539	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	やきとり丼 わかめのさっぱりサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉・鶏系玉子 絹ごし豆腐・味噌	ねぎ・のり わかめ・白菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 青じそドレッシング	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ	ホットケーキ ミックス 上白糖	
	蛋白質	21.1	23.2	g									
	脂質	18.2	18.8	g									
	食塩	2.0	2.6	g									
20火	エネルギー	405	410	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのごまだれ和え なめこのすまし汁	さば・白味噌	しょうが・大根 キャベツ・人参 なめこ・玉ねぎ・みつば	米 酒・しょうゆ・上白糖・みりん ごまだれ しょうゆ・塩	お茶 フルーツヨーグルト 星たべよ	ヨーグルト	バイン缶 みかん缶	ほうじ茶 上白糖 星たべよ
	蛋白質	17.1	15.2	g									
	脂質	11.9	9.8	g									
	食塩	1.3	1.7	g									
21水	エネルギー	479	513	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉のすき煮 もやしとさつま揚げの和え物 わかめのすまし汁	牛肉・木綿豆腐 さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 もやし・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ魅 マーガリン 上白糖
	蛋白質	19.3	20.9	g									
	脂質	16.9	17.2	g									
	食塩	1.1	1.3	g									
22木	エネルギー	421	441	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とじゃこの和え物 さつま芋の味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌	カリフラワー 小松菜・人参 しめじ・ねぎ	米 しょうゆ・マーマレード・上白糖 しょうゆ・上白糖 さつま芋	お茶 チデミ	豚ミンチ 鶏卵	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油
	蛋白質	18.0	19.8	g									
	脂質	12.8	11.5	g									
	食塩	1.5	1.8	g									
23金	エネルギー	554	642	kcal	牛乳 サラダせん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 青じそドレッシング	牛乳 ジャムサンド	牛乳			食パン いちごジャム
	蛋白質	18.6	21.3	g									
	脂質	17.7	17.2	g									
	食塩	2.5	3.1	g									
24土	エネルギー	377	459	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きうどん 中華スープ 黄桃缶	豚肉・かつお節 チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン・大根・ねぎ 黄桃缶	うどん・なたね油・焼きそばソース お好みソース・塩 塩	牛乳 源氏パイ ラムネ	牛乳		源氏パイ ラムネ
	蛋白質	13.5	14.5	g									
	脂質	13.0	13.7	g									
	食塩	1.8	2.1	g									
26月	エネルギー	442	479	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草のサラダ かまぼこのすまし汁	豚肉 玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが ほうれん草・コーン 細切り蒲鉾	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 和風ドレッシング わかめ・玉ねぎ しょうゆ・塩	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉			ホットケーキ ミックス 上白糖
	蛋白質	18.8	20.2	g									
	脂質	13.0	12.4	g									
	食塩	1.1	1.3	g									
27火	エネルギー	477	521	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の照り焼き ひじき煮 白菜の味噌汁	ホキ 揚げ 味噌	小松菜 ひじき・グリーンピース・人参 白菜・ごぼう・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 大学芋	牛乳		中華ポテト
	蛋白質	18.9	18.2	g									
	脂質	13.9	13.5	g									
	食塩	1.5	1.8	g									
28水	エネルギー	548	615	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ロールパン 煮込みハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	ハンバーグ・コンソメ コンソメ	ケチャップ・人参 カリフラワー・コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ・人参・パセリ	ロールパン デミソース・上白糖 和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケーキ ミックス 有塩バター マーマレード
	蛋白質	18.1	20.5	g									
	脂質	25.4	27.6	g									
	食塩	2.3	3.0	g									
29木	エネルギー	553	605	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 五目豆腐 白菜のボン酢和え 大根の味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌	チンゲン菜・人参・干し椎茸 白菜・人参 大根・しめじ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ボン酢・上白糖	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	カットポテト 塩 植物油
	蛋白質	19.0	20.6	g									
	脂質	22.7	24.7	g									
	食塩	1.5	1.7	g									
30金	エネルギー	531	589	kcal	牛乳 サラダせん	☆お誕生会☆ ご飯 豚肉コロッケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	味噌	ケチャップ・キャベツ ブロッコリー・人参・パプリカ(黄) ほうれん草・人参・もやし	米 豚肉コロッケ 植物油・とんかつソース・塩 和風ドレッシング	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミックス
	蛋白質	14.5	15.3	g									
	脂質	20.2	20.6	g									
	食塩	1.6	1.9	g									
31土	エネルギー	407	450	kcal	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 黄桃缶	米・塩・なたね油 じゃが芋・しょうゆ・塩	牛乳 ぼたぼた焼き ルヴァンククラッカー	牛乳		ぼたぼた焼 全粒粉クラッカー
	蛋白質	15.1	15.6	g									
	脂質	13.2	12.7	g									
	食塩	1.1	1.4	g									