

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金	エネルギー	615	698	牛乳 サラダせん	ご飯 中華風ローストチキン	鶏肉	玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー	米	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏卵	レモン	小麦粉 無塩バター 上白糖	
	蛋白質	20.0	23.0										
	脂質	29.0	32.4										
	食塩	1.3	1.6										
2土	エネルギー	413	470	牛乳 ぱりんこ	牛丼	牛肉	玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖	牛乳 ビスコ ハッピーターン	牛乳		ビスコ ハッピーターン	
	蛋白質	17.7	19.1		揚げ・味噌	もやし・ねぎ							
	脂質	12.8	12.9			みかん缶							
	食塩	1.2	1.3										
4月	エネルギー	419	457	牛乳 たべっこベイビー	ご飯	ミートボール・チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン	米	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコーン なたね油 塩	
	蛋白質	16.3	17.5		チンゲン菜の中華和え	しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉							
	脂質	15.3	15.4		わかめスープ	チンゲン菜・人参	しょうゆ・上白糖・ごま油・塩						
	食塩	1.3	1.6		わかめ・玉ねぎ・人参	塩							
5火	エネルギー	452	473	牛乳 サッポロポテト	ご飯			米	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳		さつま芋 ホットケーキミックス 上白糖	
	蛋白質	20.4	20.0		さわらの煮付け	さわら	しょうが・小松菜	しょうゆ・上白糖・酒					
	脂質	13.0	11.4		アスパラのごま和え	アスパラ・人参・コーン	ごまだれ						
	食塩	1.2	1.6		なめこの味噌汁	味噌	なめこ・玉ねぎ・ねぎ						
6水	エネルギー	416	449	牛乳 ビスコ	ご飯	鶏肉		米	お茶 すいか 星たべよ		すいか	ほうじ茶 星たべよ	
	蛋白質	15.6	17.0		鶏肉の照り焼き	パセリ	しょうゆ・上白糖・みりん・カットポテト・塩						
	脂質	15.7	15.8		ほうれん草のサラダ	ほうれん草・人参・コーン	エッグケア						
	食塩	1.3	1.5		豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・味噌	しめじ・ねぎ						
7木	エネルギー	456	488	牛乳 バナナ	ご飯	木綿豆腐・豚ミンチ	チンゲン菜・人参・干し椎茸	米	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐	
	蛋白質	20.1	21.6		五目豆腐	ツナ	しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉						
	脂質	15.9	16.2		ツナと白菜のさっぱり和え	ツナ	白菜・人参	ポン酢・上白糖・ごま油					
	食塩	1.0	1.3		茄子の味噌汁	味噌	なす・玉ねぎ・ねぎ						
8金	エネルギー	598	658	牛乳 サラダせん	ハヤシライス	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ	米	牛乳 フライドポテト	牛乳		シューストポテト 植物油 塩	
	蛋白質	18.3	19.7		キャベツのサラダ	キャベツ・人参	和風ドレッシング						
	脂質	22.7	22.9		オレンジ	オレンジ							
	食塩	2.0	2.3										
9土	エネルギー	501	577	牛乳 ぱりんこ	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油	牛乳 サラダせん ラムネ	牛乳		サラダせん ラムネ	
	蛋白質	18.6	20.0		さつま芋の味噌汁	味噌	玉ねぎ・ねぎ	さつま芋					
	脂質	15.3	15.5		黄桃		黄桃缶						
	食塩	1.7	2.0										
12火	エネルギー	424	476	牛乳 たべっこベイビー	ご飯	メンチカツ		米	お茶 オレンジ寒天 星たべよ			ほうじ茶 寒天 オレンジジュース 上白糖 星たべよ	
	蛋白質	13.3	13.4		メンチカツ	ケチャップ・インゲン	植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖						
	脂質	14.3	14.7		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・人参	しょうゆ・上白糖						
	食塩	1.5	1.8		うす揚げの味噌汁	揚げ・味噌	玉ねぎ・小松菜						
13水	エネルギー	190	172	牛乳 マリー	お弁当会				牛乳 味しらべ ラムネ	牛乳		味しらべ ラムネ	
	蛋白質	7.2	5.4										
	脂質	9.5	7.9										
	食塩	0.3	0.4										
14木	エネルギー	174	154	牛乳 ビスコ	お弁当会				牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた 焼 ハッピー ターン	
	蛋白質	7.1	5.5										
	脂質	9.8	8.3										
	食塩	0.3	0.4										
15金	エネルギー	168	160	牛乳 サッポロポテト	お弁当会				牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ	
	蛋白質	6.9	5.3										
	脂質	8.6	7.7										
	食塩	0.3	0.3										
16土	エネルギー	412	463	牛乳 ぱりんこ	チャーハン	ウインナー・チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン	米・しょうゆ・塩・ごま油	牛乳 ビスコ ぼたぼた焼き	牛乳		ビスコ ぼたぼた 焼	
	蛋白質	13.2	13.4		チキンスープ	玉ねぎ・チンゲン菜	塩						
	脂質	11.7	10.9			黄桃缶							
	食塩	1.3	1.6										

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
18	月	エネルギー	490	539	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ビビンバ風ごはん カリフラワーの和え物 わかめスープ	牛ミンチ	ほうれん草・人参	米・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ		ホットケー キミックス
		蛋白質	19.9	21.3	g				カリフラワー・人参	しょうゆ・上白糖				
		脂質	18.4	19.0	g			チキンスープ	わかめ・玉ねぎ	塩				
		食塩	1.6	1.9	g									
19	火	エネルギー	465	516	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ごぼうサラダ 大根の味噌汁	ホキ	かぼちゃ	米	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン いちごジャ ム
		蛋白質	19.8	20.8	g				ごぼう・きゅうり・人参	しょうゆ・みりん・上白糖・ごま・なたね油				
		脂質	13.2	12.3	g			味噌	大根・人参・ねぎ	エッグケア				
		食塩	1.3	1.8	g									
20	水	エネルギー	443	460	kcal	牛乳 ビスコ	冷やしきつねうどん ジャーマンポテト オレンジゼリー	揚げ	わかめ・ねぎ	うどん・しょうゆ・上白糖・めんつゆ	お茶 しぐれおにぎり	牛ミンチ	しょうが	ほうじ茶 米 しょうゆ 上白糖 みりん 酒
		蛋白質	13.2	12.3	g			ベーコン・コンソメ	パセリ	じゃが芋・なたね油・塩				
		脂質	12.8	10.3	g					オレンジゼリー				
		食塩	1.9	2.4	g									
21	木	エネルギー	529	610	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 チャプチェ 餃子 中華スープ	豚肉・チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸	米	牛乳 ちんすこう	牛乳		小麦粉 上白糖 片栗粉 なたね油
		蛋白質	16.3	18.2	g			餃子		春雨・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油				
		脂質	18.1	20.4	g			チキンスープ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	塩				
		食塩	1.8	2.1	g									
22	金	エネルギー	728	829	kcal	牛乳 サラダせん	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	牛肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・カレールー・なたね油	牛乳 プリン 星たべよ	牛乳		プリンミッ クス 水 星たべよ
		蛋白質	16.5	17.1	g			ツナ	ブロッコリー・人参	エッグケア				
		脂質	36.8	41.3	g				パイン缶					
		食塩	2.3	2.8	g									
23	土	エネルギー	471	559	kcal	牛乳 ぱりんこ	チキンライス 野菜スープ ストロベリーゼリー	コンソメ・鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・ケチャップ	米・塩・なたね油・塩	牛乳 味しらべ 源氏パイ	牛乳		味しらべ 源氏パイ
		蛋白質	14.6	15.6	g			コンソメ	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー	しょうゆ・塩				
		脂質	16.1	18.4	g					ストロベリーゼリー				
		食塩	2.5	3.0	g									
25	月	エネルギー	434	491	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 さつま芋の味噌汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが	米	牛乳 りんご寒天 サラダせん	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 サラダせん
		蛋白質	18.7	20.1	g				ほうれん草・人参	しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油				
		脂質	13.5	13.8	g			味噌	人参・ねぎ	しょうゆ・上白糖				
										さつま芋				
		食塩	1.1	1.4	g									
26	火	エネルギー	460	497	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 肉じゃが 豆菜サラダ えのきのすまし汁	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	米	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
		蛋白質	17.2	18.1	g			大豆・ツナ	小松菜・人参	じゃが芋・あんこにのく・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん				
		脂質	15.9	16.2	g				えのき・人参・みつば	ごまだれ				
										しょうゆ・塩				
		食塩	1.6	2.0	g									
27	水	エネルギー	443	459	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ロールパン 鶏のチーズパン粉焼き キャベツのじゃこ和え コンソメスープ	鶏肉・粉チーズ	ケチャップ・ブロッコリー	ロールパン	お茶 ジャムヨーグルト ハッピーターン	ヨーグルト		ほうじ茶 上白糖 コーンフ レーク いちごジャ ム ハッピー ターン
		蛋白質	18.9	20.2	g			ちりめんじゃこ	キャベツ・人参	塩・小麦粉・水・パン粉・無塩バター・塩				
		脂質	17.5	17.7	g			コンソメ	人参・玉ねぎ・パセリ	しょうゆ・上白糖				
										しょうゆ・塩・じゃが芋				
		食塩	1.6	1.8	g									
28	木	エネルギー	501	556	kcal	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ カラフルサラダ オニオンスープ	国産ハンバーグ・コンソメ	ケチャップ・人参	米	牛乳 ケーキアラモード	牛乳 鶏卵 ホイップ	黄桃缶	小麦粉 有塩バ ター 上白糖
		蛋白質	17.5	19.6	g				ブロッコリー・パプリカ(赤)・パプリカ(黄)	デミソース・上白糖				
		脂質	17.1	18.4	g			コンソメ	玉ねぎ・人参・パセリ	和風ドレッシング				
										しょうゆ・塩				
		食塩	1.6	2.0	g									
29	金	エネルギー	530	552	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 青菜の味噌汁	さば	カリフラワー	米	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	22.3	22.3	g			揚げ	切干大根・人参・干し椎茸	塩・酒・しょうゆ・上白糖				
		脂質	22.2	21.2	g			味噌	小松菜・えのき・玉ねぎ	しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油				
		食塩	1.3	1.4	g									
30	土	エネルギー	329	367	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きうどん 中華スープ みかん缶	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参	うどん・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
		蛋白質	12.9	13.3	g			チキンスープ	コーン・大根・ねぎ	塩				
		脂質	10.5	8.8	g				みかん缶					
		食塩	1.7	2.1	g									