



日	曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		エネルギー	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
2	月	エネルギー	520	606	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 マンチカツ キャベツのサラダ しめじの味噌汁	メンチカツ	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン	米 植物油・とんかつソース・塩 エッグケア・しょうゆ	牛乳 りんご寒天 ぱりんこ	牛乳	寒天 アップル ジュース 上白糖 ぱりんこ	
		蛋白質	15.6	17.1	g									
		脂質	19.9	22.2	g									
		食塩	1.7	2.1	g									
3	火	エネルギー	460	491	kcal	牛乳 サッポロポ テト	散らし寿司 ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁	揚げ・細切り蒲鉾・錦糸玉子 粉かつお	干し椎茸・人参・インゲン・のり ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	米・酢・上白糖・塩・ごま・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳	さつま芋 ホットケー キミックス 上白糖	
		蛋白質	16.4	17.0	g									
		脂質	11.4	10.1	g									
		食塩	1.4	1.6	g									
4	水	エネルギー	536	557	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの西京焼き チンゲン菜のごまだれ和え かき玉汁	さわら・白味噌	かぼちゃ チンゲン菜・人参	米 酒・みりん・上白糖・しょうゆ ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ウインナー ヨーグルト	ケチャップ ホットケー キミックス なたね油	
		蛋白質	23.4	23.4	g									
		脂質	18.6	17.3	g									
		食塩	1.7	2.3	g									
5	木	エネルギー	490	483	kcal	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏肉のトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・キャベツ・人参・しめじ・トマト・ホール豆・ケチャップ 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	ロールパン なたね油・上白糖・塩 青じそドレッシング じゃが芋・しょうゆ・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	19.0	18.7	g									
		脂質	14.0	12.3	g									
		食塩	2.1	2.6	g									
6	金	エネルギー	461	468	kcal	牛乳 ソフトサラ ダ	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのボン酢和え えのきの味噌汁	豚肉・コンソメ ツナ	玉ねぎ・キャベツ・三色ピーマン ブロッコリー・人参 えのき・人参・ねぎ	米 カレールー・なたね油 上白糖・ボン酢	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶 杏仁豆腐	
		蛋白質	20.2	21.5	g									
		脂質	12.4	10.1	g									
		食塩	1.0	1.1	g									
7	土	エネルギー	178	154	kcal	牛乳 味しらべ	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	g									
		脂質	10.0	8.3	g									
		食塩	0.4	0.4	g									
9	月	エネルギー	498	586	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	鶏そぼろ丼 ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁	鶏ミンチ	玉ねぎ・小松菜・人参 ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油 ごま・しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 ホットケーキ	牛乳	ホットケー キ メープルシ ロップ	
		蛋白質	19.0	20.8	g									
		脂質	14.4	15.1	g									
		食塩	1.9	2.6	g									
10	火	エネルギー	524	569	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の和え物 ほうれん草の味噌汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが 人参・コーン・きゅうり 揚げ・味噌	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 春雨・しょうゆ・酢・ごま油・塩 ほうれん草	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ麩 マーガリン 上白糖	
		蛋白質	22.0	23.9	g									
		脂質	17.6	18.1	g									
		食塩	1.0	1.2	g									
12	木	エネルギー	561	622	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏のマーマレード焼き スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉	インゲン きゅうり・人参 白菜・なめこ・ねぎ	米 しょうゆ・マーマレード・上白糖 スパゲティ・エッグケア・塩	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	牛乳	ホットケー キミックス 上白糖 野菜ジュ ース	
		蛋白質	19.8	22.5	g									
		脂質	18.1	19.1	g									
		食塩	1.3	1.7	g									
13	金	エネルギー	614	638	kcal	牛乳 ソフトサラ ダ	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 大根の味噌汁	さば 揚げ	チンゲン菜 ひじき・グリーンピース・人参 大根・わかめ・ねぎ	米 塩・なたね油・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 バレンタインク ッキー	牛乳	小麦粉 ココア マーガリン 上白糖	
		蛋白質	21.5	21.2	g									
		脂質	25.5	25.5	g									
		食塩	1.5	1.7	g									
14	土	エネルギー	430	460	kcal	牛乳 ぱりんこ	チャーハン チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	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 チンゲン菜・人参・玉ねぎ	米・しょうゆ・塩・ごま油 塩 青りんごゼリー	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳	星たべよ ラムネ	
		蛋白質	12.3	12.2	g									
		脂質	11.3	10.1	g									
		食塩	1.4	1.6	g									

日曜日	栄養価			朝食やつ	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
16月	エネルギー	577	638	牛乳 たべっこベ イビー	他人丼	豚肉・鶏卵	玉ねぎ・みつば	米・しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 フライドポテト	牛乳		シュースト ポテト 塩 植物油
	蛋白質	22.5	24.6		カリフラワーのサラダ	ツナ	カリフラワー・人参	ごまだれ				
	脂質	20.6	21.6		豆腐のすまし汁	絹ごし豆腐	わかめ・人参	しょうゆ・塩				
	食塩	1.1	1.6									
17火	エネルギー	457	470	牛乳 サッポロポ テト	ご飯			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	20.3	19.6		さわらの醤油焼き	さわら	インゲン	しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油				
	脂質	16.1	15.3		小松菜の煮浸し	揚げ	小松菜・人参	しょうゆ・上白糖・みりん				
	食塩	1.2	1.5		かぼちゃの味噌汁	味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ					
18水	エネルギー	556	605	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆				牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 鶏卵		小麦粉 ベーキング パウダー 無塩バター 上白糖 グリーンティ
	蛋白質	21.0	22.7		ミートスパゲティー	合挽きミンチ		スパゲティー・塩・なたね油・ウスターソース				
	脂質	20.2	20.4		さつま芋サラダ		玉ねぎ・きゅうり	さつま芋・エッグケア				
	食塩	1.6	1.8		コンソメスープ	コンソメ	人参・玉ねぎ・パセリ	しょうゆ・塩				
19木	エネルギー	558	633	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆				牛乳 プリン ウエハース	牛乳		プリンミッ クス マンナウエ ハース
	蛋白質	21.0	24.5		ご飯	鶏肉		米				
	脂質	21.2	24.5		鶏の唐揚げ		カリフラワー	しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・塩				
	食塩	1.2	1.8		野菜サラダ		キャベツ・パプリカ(黄)・人参	和風ドレッシング				
20金	エネルギー	541	567	牛乳 ソフトサラ ダ	ご飯			米	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフ レーク マシュマロ 有塩バ ター
	蛋白質	19.4	20.4		厚揚げと大根の煮物	厚揚げ・豚ミンチ	大根・玉ねぎ・人参	しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉				
	脂質	18.3	17.3		白菜のさっぱり和え		白菜・人参・コーン	ポン酢・上白糖・ごま油				
	食塩	1.6	1.7		わかめの味噌汁	味噌	わかめ・玉ねぎ・えのき					
21土	エネルギー	496	544	牛乳 味しらべ	ピラフ	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル	米・塩・なたね油	牛乳 きな粉餅せんべい ハッピーターン	牛乳		きなこ餅 ハッピー ターン
	蛋白質	17.6	18.4		ポトフ	ウインナー・コンソメ	玉ねぎ・人参	じゃが芋・しょうゆ・塩				
	脂質	15.8	15.9		みかん缶		みかん缶					
	食塩	1.4	1.5									
24火	エネルギー	438	425	牛乳 マリー	ご飯			米	お茶 ももヨーグルト 味しらべ	ヨーグルト	黄桃缶	ほうじ茶 上白糖 味しらべ
	蛋白質	17.2	15.3		ホキの味噌マヨネーズ焼き	ホキ・味噌	チンゲン菜	塩・エッグケア・上白糖・しょうゆ				
	脂質	9.9	6.8		金平ごぼう	ちくわ	ごぼう・人参	しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油				
	食塩	1.0	1.4		麩のすまし汁		玉ねぎ・ねぎ	おつゆ麩・しょうゆ・塩				
25水	エネルギー	373	397	牛乳 ビスコ	肉うどん	牛肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・人参・ねぎ	うどん・しょうゆ・みりん	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつま芋 マーガリン 上白糖
	蛋白質	15.6	16.5		白菜のツナ和え	ツナ	白菜・人参	しょうゆ・上白糖				
	脂質	12.4	10.6		パイン缶		パイン缶					
	食塩	0.7	0.9									
26木	エネルギー	452	466	牛乳 バナナ	ご飯			米	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	18.5	19.7		豚肉の炒めもの	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	しょうゆ・上白糖・ごま油				
	脂質	11.3	10.3		ブロッコリーのおかか和え	粉かつお	ブロッコリー・人参	しょうゆ・上白糖				
	食塩	1.5	1.8		もやしスープ	チキンスープ	もやし・人参・にら	塩				
27金	エネルギー	653	692	牛乳 ソフトサラ ダ	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・なたね油・カレールー	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	17.3	18.0		マカロニサラダ		人参・コーン	マカロニ・エッグケア・しょうゆ・塩				
	脂質	23.4	23.7		ストロベリーゼリー			ストロベリーゼリー				
	食塩	2.5	2.8									
28土	エネルギー	446	487	牛乳 ぱりんこ	豚丼	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
	蛋白質	19.7	20.9		揚げの味噌汁	揚げ・味噌	玉ねぎ・ねぎ					
	脂質	11.1	9.4		黄桃缶		黄桃缶					
	食塩	1.1	1.3									