

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 土	エネルギー	401	446	kcal	牛乳 ぱりんこ	牛井 大根の味噌汁 みかん缶	牛肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 大根・人参・ねぎ みかん缶	米・しょうゆ・みりん・上白糖	牛乳 きな粉餅せんべい ラムネ	牛乳		きなこ餅 ラムネ		
		蛋白質	17.1											18.3	g
		脂質	11.1											9.8	g
		食塩	1.2											1.3	g
3 月	エネルギー	445	530	kcal	牛乳 たべっこ ペイビー	ご飯 チャブチェ 餃子 わかめスープ	豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ・人参	米 春雨・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 塩	牛乳 りんご寒天 味しらべ	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 味しらべ		
		蛋白質	15.9											18.2	g
		脂質	12.5											13.9	g
		食塩	1.6											2.0	g
4 火	エネルギー	485	524	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ほうれん草のサラダ 茄子の味噌汁	ホキ 味噌	かぼちゃ ほうれん草・人参・コーン なす・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・ごま・なたね油 エッグケア	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	19.0											19.0	g
		脂質	17.1											17.5	g
		食塩	1.2											1.5	g
5 水	エネルギー	407	418	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 五目豆腐 ごぼうサラダ うす揚げの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 揚げ・味噌	チンゲン菜・人参・干し椎茸 ごぼう・きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ごまだれ	お茶 すいか 星たべよ		すいか	ほうじ茶 星たべよ		
		蛋白質	16.9											16.6	g
		脂質	14.0											12.5	g
		食塩	1.1											1.2	g
6 木	エネルギー	394	413	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 やきとり ブロッコリーのボン酢和え 青菜の味噌汁	鶏肉 味噌	白ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 小松菜・えのき・玉ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん ボン酢・上白糖・ごま油	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	キャベツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソー ス		
		蛋白質	17.5											19.1	g
		脂質	12.0											11.7	g
		食塩	1.1											1.4	g
7 金	エネルギー	471	504	kcal	牛乳 ソフト サラダ	ハヤシライス きゅうりのツナ和え オレンジ	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ きゅうり・人参 オレンジ	米 青じそドレッシング	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐		
		蛋白質	17.4											18.5	g
		脂質	15.5											14.5	g
		食塩	2.2											2.6	g
8 土	エネルギー	386	414	kcal	牛乳 ぱりんこ	チャーハン チンゲン菜のスープ ストロベリーゼリー	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 玉ねぎ・チンゲン菜	米・しょうゆ・塩・ごま油 塩 ストロベリーゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ		
		蛋白質	12.1											12.0	g
		脂質	10.7											8.9	g
		食塩	1.4											1.7	g
10 月	エネルギー	474	583	kcal	牛乳 たべっこ ペイビー	ご飯 かぼちゃコロッケ ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	 絹ごし豆腐	ケチャップ・インゲン ほうれん草・人参 わかめ・人参	米 かぼちゃコロッケ・植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	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	13.7											15.1	g
		脂質	15.1											16.3	g
		食塩	1.4											2.2	g
12 水	エネルギー	583	634	kcal	牛乳 マリー	豚井 カリフラワーのサラダ さつま芋の味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ カリフラワー・人参 人参・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん ごまだれ さつま芋	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケー キミックス 有塩パ ター マーマレ ード		
		蛋白質	22.8											24.5	g
		脂質	21.5											22.1	g
		食塩	1.6											2.1	g
13 木	エネルギー	191	195	kcal	牛乳 ビスコ	お弁当会				牛乳 味しらべ ソフトサラダ	牛乳		味しらべ ソフト サラダ		
		蛋白質	7.2											5.9	g
		脂質	10.5											9.7	g
		食塩	0.4											0.6	g
14 金	エネルギー	168	156	kcal	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	g
		脂質	8.6											7.7	g
		食塩	0.3											0.3	g
15 土	エネルギー	164	150	kcal	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 きな粉餅せんべい ぼたぼた焼き	牛乳		きなこ餅 ぼたぼた 焼		
		蛋白質	7.1											5.9	g
		脂質	9.4											7.9	g
		食塩	0.4											0.4	g
17 月	エネルギー	468	514	kcal	牛乳 たべっこ ペイビー	ご飯 豚肉の生姜炒め カリフラワーの和え物 わかめの味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが カリフラワー・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖		
		蛋白質	21.4											23.3	g
		脂質	16.8											17.0	g
		食塩	1.1											1.4	g

日曜日	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	火	エネルギー	511	528	kcal	牛乳 マリー	ご飯	さわら	しょうが・小松菜	米	牛乳 コロコロチーズパン	牛乳 ヨーグルト チーズ		ホットケー キミックス なたね油
		蛋白質	22.7	22.5	g		さわらの煮付け							
		脂質	18.6	17.5	g		アスパラのごま和え							
		食塩	1.6	2.0	g		かぼちゃの味噌汁							
19	水	エネルギー	420	431	kcal	牛乳 ビスコ	冷やしきつねうどん	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	12.7	11.9	g		金平ごぼう							
		脂質	10.4	7.1	g		オレンジゼリー							
		食塩	2.0	2.3	g									
20	木	エネルギー	437	465	kcal	牛乳 バナナ	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 コーン蒸しパン	牛乳	コーン	ホットケー キミックス
		蛋白質	16.9	18.2	g		肉団子の甘酢あんかけ							
		脂質	12.6	12.3	g		チンゲン菜の中華和え							
		食塩	1.5	1.8	g		中華スープ							
21	金	エネルギー	590	648	kcal	牛乳 ソフト サラダ	キーマカレー	豚ミンチ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン	米・なたね油・カレールー	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	18.5	20.1	g		キャベツのサラダ							
		脂質	24.9	26.2	g		パイン缶							
		食塩	1.4	1.6	g									
22	土	エネルギー	421	468	kcal	牛乳 ぱりんこ	チキンライス	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・ケチャップ	米・なたね油・塩	牛乳 味しらべ 星たべよ	牛乳		味しらべ 星たべよ
		蛋白質	14.2	14.5	g		野菜スープ							
		脂質	14.3	14.3	g		黄桃缶							
		食塩	1.8	2.2	g									
24	月	エネルギー	450	492	kcal	牛乳 たべっこ ベビー	鶏ひじきそぼろ丼	鶏ミンチ	ひじき・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 チーズいもち	牛乳 チーズ		じゃが芋 片栗粉 塩
		蛋白質	21.3	23.4	g		しろ菜のおかか和え							
		脂質	15.2	15.1	g		豆腐の味噌汁							
		食塩	1.9	2.4	g									
25	火	エネルギー	468	507	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯	牛肉	玉ねぎ・人参・インゲン	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	18.3	19.5	g		肉じゃが							
		脂質	16.2	16.5	g		豆菜サラダ							
		食塩	1.6	2.0	g		えのきのすまし汁							
26	水	エネルギー	437	431	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆	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 ぱりんこ	ヨーグルト		ほうじ茶 上白糖 いちごジャム ぱりんこ
		蛋白質	18.8	19.8	g		ロールパン							
		脂質	17.3	16.3	g		鶏のチーズパン粉焼き							
		食塩	1.9	2.2	g		キャベツのじゃこ和え							
27	木	エネルギー	472	529	kcal	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆	国産ハンバーグ・コンソメ	ケチャップ・人参	米	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	16.8	19.0	g		ご飯							
		脂質	15.1	16.3	g		煮込みハンバーグ							
		食塩	1.6	2.2	g		カラフルサラダ							
28	金	エネルギー	494	550	kcal	牛乳 ソフト サラダ	☆お誕生日会☆	さば	チンゲン菜	米	牛乳 きな粉サンド	牛乳 きな粉		食パン 有塩バ ター 上白糖
		蛋白質	22.3	23.8	g		ご飯							
		脂質	18.0	17.0	g		鯖の塩焼き							
		食塩	1.4	1.7	g		切干大根の煮物							
29	土	エネルギー	320	353	kcal	牛乳 ぱりんこ	麩の味噌汁	揚げ	切干大根・人参・干し椎茸	なたね油・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	13.1	13.6	g		焼きうどん							
		脂質	9.6	7.8	g		中華スープ							
		食塩	1.7	2.2	g		みかん缶							
31	月	エネルギー	399	441	kcal	牛乳 たべっこ ベビー	ご飯	豚肉・コンソメ	玉ねぎ・キャベツ・三色ピーマン	米	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	牛乳 カルピス		寒天 星たべよ
		蛋白質	19.4	20.9	g		豚肉のカレー炒め							
		脂質	11.2	10.7	g		ブロッコリーのおかか和え							
		食塩	1.0	1.1	g		じゃが芋の味噌汁							