

日曜日	曜日	栄養価			朝おやつ (乳児のみ)	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	387	408	kcal	牛乳 バナナ	五目うどん 大根とわかめのさっぱり和え 青りんごゼリー	豚肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・椎茸・ねぎ 大根・わかめ・人参	うどん・しょうゆ・みりん 青じそドレッシング 青りんごゼリー	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	15.6	16.4	g									
		脂質	9.2	7.7	g									
		食塩	1.2	1.4	g									
2	金	エネルギー	544	604	kcal	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 メンチカツ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	メンチカツ ツナ コンソメ	ケチャップ・インゲン ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・とんかつソース・上白糖・しょうゆ エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	16.7	18.3	g									
		脂質	20.3	21.3	g									
		食塩	1.6	2.0	g									
3	土	エネルギー	183	156	kcal	牛乳 味しらべ	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	7.0	5.3	g									
		脂質	9.7	7.7	g									
		食塩	0.4	0.3	g									
5	月	エネルギー	521	604	kcal	牛乳 たべっこ ベイベー	ご飯 ホイコーロー 餃子 春雨スープ	豚肉・味噌 餃子 チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・にら	米 しょうゆ・酒・上白糖・なたね油 春雨・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	19.5	22.0	g									
		脂質	15.5	16.8	g									
		食塩	1.5	1.9	g									
6	火	エネルギー	490	518	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 白身魚の香味焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもの味噌汁	ホキ かつお節 味噌	しょうが・ねぎ・インゲン ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 しょうゆ・上白糖 じゃが芋	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	21.3	21.2	g									
		脂質	15.9	15.9	g									
		食塩	1.2	1.5	g									
7	水	エネルギー	538	576	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 豆腐のチャンプルー はくさいのゆかり和え えのきのすまし汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・粉かつお・だし・醤油	もやし・玉ねぎ・にら・人参 白菜・人参・しその香 えのき・人参・みつば	米 しょうゆ・ごま油 しょうゆ 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	25.2	28.2	g									
		脂質	17.9	17.2	g									
		食塩	2.0	2.5	g									
8	木	エネルギー	533	574	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 マカロニチキン 小松菜のごまだれ和え オニオンスープ	鶏肉・コンソメ ツナ コンソメ	玉ねぎ・しめじ・トマト・ホール缶・ケチャップ・パセリ 小松菜・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	マカロニ・なたね油・上白糖・塩 ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 フルーツ寒天	牛乳	黄桃缶 パイン缶	寒天 上白糖
		蛋白質	21.2	23.1	g									
		脂質	16.2	16.6	g									
		食塩	1.2	1.7	g									
9	金	エネルギー	476	495	kcal	牛乳 ソフト サラダ	豚肉と高野の卵とじ丼 カリフラワーの和え物 わかめの味噌汁	豚肉・高野豆腐・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・みつば カリフラワー・人参 玉ねぎ・わかめ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
		蛋白質	21.7	23.6	g									
		脂質	13.4	11.9	g									
		食塩	1.1	1.4	g									
13	火	エネルギー	452	476	kcal	牛乳 マリー	豚丼 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・人参 大根・人参・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 りんご寒天 星たべよ	牛乳		アップルジュース 寒天 上白糖 星たべよ
		蛋白質	19.1	19.9	g									
		脂質	11.8	10.6	g									
		食塩	1.3	1.5	g									
14	水	エネルギー	532	550	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの照り焼き ひじき煮 かぼちゃの味噌汁	さわら 揚げ 味噌	しょうが・人参 ひじき・グリーンピース・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ももケーキ	牛乳 鶏卵	黄桃缶	小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 上白糖
		蛋白質	22.2	22.0	g									
		脂質	18.9	17.5	g									
		食塩	1.3	1.6	g									
15	木	エネルギー	502	550	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とじゃこ和え オニオンスープ	鶏肉 ちりめんじゃこ コンソメ	インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 マーマレード・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	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	19.5	22.3	g									
		脂質	15.4	16.6	g									
		食塩	1.1	1.5	g									
16	金	エネルギー	566	650	kcal	牛乳 ソフト サラダ	きのこカレー わかめのさっぱり和え オレンジ	豚ミンチ	玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ わかめ・キャベツ・人参 オレンジ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 ポン酢・上白糖・ごま油	牛乳 ホットケーキ	牛乳		ホットケーキ メーブルシロップ
		蛋白質	18.4	20.1	g									
		脂質	20.3	21.1	g									
		食塩	2.6	3.2	g									
17	土	エネルギー	326	358	kcal	牛乳 ぱりんこ	中華そば ブロッコリーの和え物 パイン缶	豚肉・チキンスープ	コーン・もやし・人参・チンゲン菜 ブロッコリー・人参 パイン缶	中華そば・塩・しょうゆ・ごま油 しょうゆ・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	15.3	16.2	g									
		脂質	10.2	8.8	g									
		食塩	1.5	1.7	g									

日 曜 日	栄 養 価				朝おやつ (乳児のみ)	屋 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	583	671	kcal	牛乳 たべっこ ベビー	ご飯	豚ミンチ・味噌・赤だし 焼売 チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 人参・玉ねぎ・わかめ	米 春雨・ごま油・みりん・しょうゆ・片栗粉 塩	牛乳 さつま芋の バター焼き	牛乳		さつま芋 有塩バ ター
	蛋白質	20.2	22.7	g		麻婆はるさめ							
	脂質	20.5	22.3	g		焼売							
	食塩	1.4	1.8	g		中華スープ							
20 火	エネルギー	522	564	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯	牛肉 チンゲン菜のさっぱり和え 絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・インゲン チンゲン菜・人参・コーン 人参・ねぎ	米 じゃが芋・おこなにやく・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん ボン酢・上白糖・ごま油	牛乳 ちんすこう	牛乳		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
	蛋白質	17.7	18.7	g		肉じゃが							
	脂質	15.0	14.8	g		チンゲン菜のさっぱり和え							
	食塩	1.6	1.9	g		豆腐の味噌汁							
21 水	エネルギー	552	621	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆	鶏肉 コンソメ	しょうが・インゲン 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・上白糖 青じそドレッシング クリームコーン・塩	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	19.5	22.3	g		ご飯							
	脂質	19.5	21.1	g		鶏の唐揚げ							
	食塩	1.8	2.7	g		大根サラダ							
22 木	エネルギー	415	415	kcal	牛乳 バナナ	きのこご飯	揚げ さば 味噌	しめじ・えのき・まいたけ・人参 チンゲン菜 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん・塩・しょうゆ 塩・酒・しょうゆ・上白糖 さつま芋	お茶 柿 星たべよ		柿	ほうじ茶 星たべよ
	蛋白質	17.0	14.7	g		鯖の塩焼き							
	脂質	11.2	8.6	g		さつま芋の味噌汁							
	食塩	1.2	1.3	g		味噌							
23 金	エネルギー	525	560	kcal	牛乳 ソフト サラダ	タコライス風	豚ミンチ・コンソメ ツナ コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・トマト ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米・塩・ウスターソース・なたね油 和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
	蛋白質	19.8	21.0	g		ブロッコリーとツナのサラダ							
	脂質	20.6	21.0	g		コンソメスープ							
	食塩	1.8	2.1	g		コンソメ							
24 土	エネルギー	454	483	kcal	牛乳 味しらべ	ピラフ	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 ぱりんこ ぼたぼた焼き	牛乳		ぱりんこ ぼたぼた 焼
	蛋白質	15.7	15.9	g		具だくさんスープ							
	脂質	13.9	12.8	g		黄桃							
	食塩	1.0	1.2	g		味噌							
26 月	エネルギー	649	713	kcal	牛乳 たべっこ ベビー	ご飯	ミートボール・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ・人参	米 なたね油・しょうゆ・上白糖・酢・片栗粉 ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン
	蛋白質	20.4	20.8	g		肉団子の中華風あんかけ							
	脂質	24.1	25.1	g		チンゲン菜のナムル							
	食塩	1.5	2.1	g		わかめスープ							
27 火	エネルギー	513	595	kcal	牛乳 マリー	ご飯	ちくわ 揚げ 味噌	青のり・人参 切干大根・人参・干し椎茸 えのきたけ(生)・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・天ぷら粉・植物油・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油	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	17.4	20.8	g		竹輪の磯辺揚げ							
	脂質	16.7	16.9	g		切干大根の煮物							
	食塩	1.6	2.4	g		えのきの味噌汁							
28 水	エネルギー	391	391	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆	ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油・しょうゆ・昆布茶・塩 和風ドレッシング 塩・しょうゆ	お茶 フルーチェ 味しらべ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) 味しらべ
	蛋白質	14.3	14.0	g		和風スパゲティー							
	脂質	11.8	9.3	g		キャベツのサラダ							
	食塩	1.9	2.3	g		コンソメスープ							
29 木	エネルギー	525	528	kcal	牛乳 バナナ	ロールパン	鶏肉・コンソメ・牛乳 大豆・ツナ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム 小松菜・人参 みかん缶	ロールパン じゃが芋・クリームシチュールー ごまだれ	お茶 ためきおにぎり		ねぎ	ほうじ茶 米 しょうゆ みりん 天かす
	蛋白質	18.0	17.2	g		クリームシチュー							
	脂質	15.0	13.5	g		豆菜サラダ							
	食塩	2.6	3.2	g		みかん缶							
30 金	エネルギー	571	596	kcal	牛乳 ソフト サラダ	ご飯	さわら・白味噌 湯葉	インゲン 白菜・人参 玉ねぎ・みつば	米 酒・みりん・上白糖・しょうゆ しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 パンブキンケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケ ーキミッ クス 上白糖 マーガリン
	蛋白質	22.1	21.9	g		さわらの西京焼き							
	脂質	20.0	19.1	g		白菜の和え物							
	食塩	1.6	2.0	g		湯葉のすまし汁							
31 土	エネルギー	488	545	kcal	牛乳 ぼたぼた 焼き	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ 揚げ・味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油 ストロベリーゼリー	牛乳 星たべよ きな粉餅せんべい	牛乳		星たべよ きなこ餅
	蛋白質	18.8	20.3	g		揚げの味噌汁							
	脂質	15.6	16.8	g		ストロベリーゼリー							
	食塩	1.6	1.8	g									