

日曜日	曜	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	
2月		エネルギー	613	709	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯	チキンカツ	ケチャップ・キャベツ	米 植物油・とんかつソース・塩 エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉クラッ カー マシュマロ
		蛋白質	20.6	24.1	g		チキンカツ							
		脂質	22.6	26.0	g		ごぼうサラダ							
		食塩	1.7	2.0	g		オニオンスープ							
4水		エネルギー	573	599	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯	さば	しょうが・インゲン	米 酒・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シュースト ポテト 植物油 塩
		蛋白質	21.9	21.6	g		さばの生姜煮							
		脂質	21.4	20.5	g		ほうれん草の和え物							
		食塩	1.2	1.5	g		かぼちゃの味噌汁							
5木		エネルギー	321	357	kcal	牛乳 たべっこ パイビー	きつねうどん	揚げ・細切り蒲鉾	人参・しめじ・ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん・しょうゆ・上白糖・みりん ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	13.0	13.3	g		ブロッコリーのごま和え							
		脂質	11.2	10.0	g		バナナ							
		食塩	1.2	1.4	g									
6金		エネルギー	648	719	kcal	牛乳 ソフト サラダ	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参 小松菜・人参 みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 ごまだれ	牛乳 マーマレードケーキ	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	20.9	22.5	g		小松菜のサラダ							
		脂質	24.0	25.1	g		みかん缶							
		食塩	2.4	2.8	g									
7土		エネルギー	166	156	kcal	牛乳 ぼたぼた 焼き	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	8.8	7.7	g									
		食塩	0.3	0.3	g									
9月		エネルギー	492	538	kcal	牛乳 たべっこ パイビー	豚肉と高野の卵とじ丼	豚肉・高野豆腐・鶏卵	玉ねぎ・人参・みつば チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ポン酢・上白糖	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	22.1	24.3	g		チンゲン菜のポン酢和え							
		脂質	13.9	13.5	g		玉ねぎの味噌汁							
		食塩	1.2	1.4	g									
10火		エネルギー	596	639	kcal	牛乳 マリー	ご飯	厚揚げ・豚肉	大根・玉ねぎ・人参 白菜・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン
		蛋白質	20.8	22.3	g		厚揚げと大根の煮物							
		脂質	22.2	22.7	g		白菜の和え物							
		食塩	1.3	1.5	g		えのきの味噌汁							
11水		エネルギー	426	410	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯	赤魚	しょうが・小松菜 もやし・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖	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	17.4	15.3	g		赤魚の煮付け							
		脂質	12.0	8.4	g		もやしとさつま揚げの和え物							
		食塩	1.3	1.5	g		揚げの味噌汁							
12木		エネルギー	494	554	kcal	牛乳 ソフト サラダ	鮭ちらし寿司	鮭フレーク・錦糸玉子 小判型がんも	きゅうり インゲン・人参 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・ごま しょうゆ・上白糖・みりん 手鞠麩・しょうゆ・塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
		蛋白質	19.7	23.1	g		がんもの煮物							
		脂質	16.6	18.5	g		手鞠麩のすまし汁							
		食塩	1.1	1.4	g									
13金		エネルギー	446	428	kcal	牛乳 パナナ	ロールパン	鶏肉・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム ほうれん草・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 エッグケア	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 かつお節	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	17.2	16.4	g		クリームシチュー							
		脂質	16.2	14.9	g		ほうれん草のマヨ和え							
		食塩	2.6	3.1	g		みかん缶							
14土		エネルギー	368	442	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きそば	豚肉・粉かつお	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり わかめ・玉ねぎ・ねぎ 黄桃缶	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	牛乳 ソフトサラダ きな粉餅せんべい	牛乳		ソフトサラ ダ きなこ餅
		蛋白質	15.7	17.2	g		わかめの味噌汁							
		脂質	12.2	12.7	g		黄桃							
		食塩	1.8	2.3	g									
16月		エネルギー	445	493	kcal	牛乳 たべっこ パイビー	ご飯	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが きゅうり・コーン 玉ねぎ・ねぎ	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 おつゆ麩	牛乳 クラッシュ りんご寒天 星たべよ	牛乳		アップル ジュース 上白糖 寒天 星たべよ
		蛋白質	19.4	20.9	g		豚肉の生姜炒め							
		脂質	11.5	10.9	g		春雨の和え物							
		食塩	0.9	1.1	g		麩の味噌汁							
17火		エネルギー	466	528	kcal	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯	鮭	ほうれん草	米 酒・しょうゆ・みりん・無塩バター・上白糖	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン いちごジャ ム
		蛋白質	20.8	22.2	g		鮭のバター醤油焼き							
		脂質	12.7	12.4	g		ひじき煮							
		食塩	1.1	1.6	g		豆腐のすまし汁							

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
18	水	エネルギー	496	543	牛乳 バナナ	ご飯 中華風ローストチキン 大根サラダ 中華スープ	鶏肉	玉ねぎ・しょうが・インゲン	米 しょうゆ・みりん・ごま・ごま油・上白糖	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	18.1	20.4		チキンスープ	玉ねぎ・人参・にら	和風ドレッシング 塩					
		脂質	16.1	17.5									
		食塩	1.5	1.9									
19	木	エネルギー	611	668	牛乳 ビスコ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 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 ブロッコリー・人参 オレンジ	米 なたね油・上白糖・ゼーフレンチルー・ハヤシフレーク エッグケア	牛乳 豆腐ブラウニー	牛乳 絹ごし豆腐		小麦粉 ココア ベーキング パウダー 上白糖 なたね油
		蛋白質	21.6	23.3									
		脂質	21.1	21.4									
		食塩	1.8	2.2									
20	金	エネルギー	570	634	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ		ケチャップ・キャベツ 人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 牛肉コロッケ・植物油・塩 マカロニ・エッグケア・しょうゆ・塩 じゃが芋・塩	牛乳 抹茶ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン グリーン ティ
		蛋白質	16.3	17.4									
		脂質	21.4	22.2									
		食塩	1.4	1.7									
21	土	エネルギー	425	465	牛乳 ぼたぼた 焼き	中華丼 わかめスープ パイン缶	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 わかめ・玉ねぎ パイン缶	米 なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩	牛乳 味しらべ ラムネ	牛乳		味しらべ ラムネ
		蛋白質	15.4	16.0									
		脂質	10.3	9.0									
		食塩	1.1	1.4									
24	火	エネルギー	547	578	牛乳 マリー	スタミナ丼 ブロッコリーのマヨ和え 中華スープ	豚ミンチ・味噌 チキンスープ	人参・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米・酒・みりん・しょうゆ エッグケア 塩	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉 ベーキング パウダー
		蛋白質	19.6	20.5									
		脂質	18.8	18.9									
		食塩	1.5	1.8									
25	水	エネルギー	562	624	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 豆菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 大豆・ツナ コンソメ	しょうが・インゲン 小松菜・人参 人参・玉ねぎ・パセリ	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・上白糖 ごまだれ しょうゆ・塩	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	20.8	23.7									
		脂質	22.0	24.0									
		食塩	1.1	1.7									
26	木	エネルギー	383	394	牛乳 バナナ	しょうゆラーメン 大根のさっぱり和え みかん	豚肉・チキンスープ	もやし・人参・チンゲン菜 大根・わかめ・人参 みかん	中華そば・しょうゆラーメンスープの素・ごま油 ポン酢・上白糖	お茶 じゃこおかか おにぎり	粉かつお ちりめん じゃこ		ほうじ茶 米 しょうゆ
		蛋白質	17.1	17.3									
		脂質	5.6	2.4									
		食塩	2.6	3.1									
27	金	エネルギー	411	398	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え さつま芋の味噌汁	ホキ 味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・しその香 玉ねぎ・ねぎ	米 なたね油・しょうゆ・みりん・酢・片栗粉 しょうゆ さつま芋	お茶 ジャムヨーグルト 味しらべ	ヨーグルト		ほうじ茶 上白糖 いちごジャム 味しらべ
		蛋白質	16.4	14.5									
		脂質	8.5	4.9									
		食塩	1.3	1.8									
28	土	エネルギー	448	483	牛乳 星たべよ	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 ぱりんこ	牛乳		ぼたぼた 焼 ぱりんこ
		蛋白質	15.7	15.9									
		脂質	13.8	12.8									
		食塩	1.0	1.2									
30	月	エネルギー	512	570	牛乳 たべっこ ベイビー	親子丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	鶏卵・鶏肉 絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・みつば ブロッコリー・人参 わかめ・ねぎ	米・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 りんごパイ	牛乳	りんご缶	パイシート
		蛋白質	20.0	21.5									
		脂質	19.2	20.1									
		食塩	1.6	1.8									