

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)		
						乳児	幼児			
1	木	オレンジジュース	きのこの炊き込みご飯 白身魚フライ 付け合せ(トマト) 味噌汁(油揚げ・豆腐・わかめ)	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し 成鶏皮 つき 白身フライ	精白米 合成清酒	さやいんげん トマト にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ まいたけ わかめ	★フルーチェ★	415 14.3 1.6	467 16.9 1.9	
2	金	ヤクルト	ロールパン クリームシチュー 大根サラダ ももゼリー	ロースト 成鶏皮つき 牛乳 脱脂粉乳	ロースト じゃがいも 上白糖 ももゼリー サラダ油	きゅうり こまつな 大根 た まねぎ にんじん	マドレーヌ 牛乳	645 19.6 1.8	760 23.7 2.2	
3	土		文化の日							
5	月	ヨーグルト	ごはん カレー肉じゃが 春雨サラダ ミニフィッシュ	いわし丸干し ぶた大 モ ロースト	精白米 じゃがいも はるさめ 上白糖 炒 り油 本みりん マネ ズ	しらたき さやいんげん き ゅうり たまねぎ にんじん	たべっこ動物 お茶	535 15.1 2.1	561 15.4 2.6	
6	火	バナナ	ごはん さばの味噌煮 和風マヨサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	木綿豆腐 かつお節 削り節 まさば	精白米 上白糖 白 ごま マネズ	お酢 しょうが にんじん 葉ねぎ 焼きのり りしりこ んぶ わかめ	豆乳ウエハース ヤクルト	475 15.5 0.8	551 18.8 1	
7	水	牛乳	牛丼 ごぼうツナマヨサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	油揚げ いわし煮干し ツナレウ 和牛モ	焼きき 精白米 上 白糖 マネズ	きゅうり ごぼう 大根 た まねぎ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ みかん缶	加ゆみせんべい ミロ	413 12.8 1.3	418 11.8 1.4	
8	木	白い風船	みそラーメン シューマイ 付け合せ(ブロッコリー) チーズ	ぶたミンチ 焼き豚 プ ロセチズ	中華めん 上白糖 ご ま油 バター マネズ	しょうが たまねぎ スイ ートトーン にんじん 葉 ねぎ ブロッコリー ほう れんそう りよくと うもやし	★たご焼き(塩)★ お茶	311 14.8 1.4	390 19.3 1.7	
9	金	クッピーラムネ	ごはん 鶏肉の照り焼き 付け合せ(キャベツ) かきたま汁 パイン缶	若鶏皮つき 卵	精白米 上白糖 炒 り油 本みりん マネズ	お酢 葉ねぎ バンア ブル 乾燥わか	イコ'のムース	421 12.7 0.5	506 15.9 0.6	
10	土	りんごジュース	保育参観						44 0.2	
12	月	オレンジジュース	黒糖ロールパン チキンカツ 付け合せ(キャベツ) コンソメスープ	チンカツ	ロースト じゃがいも 黒砂糖 炒り油 マネ ズ	お酢 たまねぎ にんじん	焼きプリンタルト ミルクココア	443 15.3 1.1	501 18.1 1.2	
13	火	野菜ジュース	わかめごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのごまあえ 豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 紅鮭	精白米 上白糖 ご ま	だいこん にんじん 葉 ねぎ ブロッコリー り しりこんぶ わかめ	★プリン★	420 16.7 2.7	493 20.4 3.4	
14	水	りんごジュース	チキンカレーライス ミックスサラダ バナナ ミニフィッシュ	いわし丸干し ツナレ ウ 成鶏皮つき	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	きゅうり たまねぎ に んじん ブロッコリー レタス パナ エリン	こつぶっこ お茶	446 11.3 1.8	483 13.7 2.2	
15	木	あんぱんまんソフトせ んべい	他人丼 きゅうりのマヨ和え 味噌汁(油揚げ・大根) チーズ	油揚げ いわし煮干し かにかま 和牛モ 卵 プロセチズ	精白米 マネズ	きゅうり 大根 たま ねぎ にんじん 葉ねぎ	ねじパン 牛乳	581 20.7 2.1	745 26.8 2.5	
16	金	ヨーグルト	ごはん 魚の西京焼き 大豆のひじき煮 りんご	いんげんまめ だい ず 油揚げ さごし	精白米 上白糖 合 成清酒 本みりん	こんにやく にんじん りんご ほしひじき	とと焼き カルピス	599 22.6 0.6	664 25.2 0.8	
17	土	ヤクルト	土曜保育						80 1.2 0.2	44 0.6 0.2
19	月	牛乳	枝豆コーンごはん 鶏のからあげ フライドポテト(アオリ) 卵 チリメン(1歳児はフルーツ) チーズ	成鶏皮つき プロセ チズ	卵 マネズ 精白米 炒 り油 合成清酒 マネ ズ 冷凍フライドポテ ト	えだまめ きゅうり しょう が スイートトーン に んじん にんにく	クレープ りんごジュース	551 18.8 0.9	546 19.1 1	
20	火	ビスコ	ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしとキャベツの塩昆布和え ヨーグルト	凍り豆腐 ぶた中 卵	精白米 上白糖 炒 り油	さやいんげん お酢 た まねぎ にんじん りよ くとうもやし し しいたけ 塩昆布	★抹茶パバロア★	569 15.5 1.2	639 18.0 1.4	
21	水	ヤクルト	マーボー丼 ブロッコリーとハムのマヨ汁 味噌汁(大根・たまねぎ) チーズ	木綿豆腐 いわし煮 干し ロースト 合挽 ミンチ プロセチズ	精白米 上白糖 ご ま マネズ	大根 たまねぎ に んじん 葉ねぎ ブ ロッコリー わかめ	おにぎりせんべい お茶	499 17.1 2.8	567 20.6 3.5	
22	木	オレンジジュース	青菜ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ) 豚汁 バナナ	赤魚 ぶた中モ	精白米 さといも 上 白糖 合成清酒 本 みりん	青菜ふりかけ ごぼ う 大根 にんじん 葉 ねぎ パナ わか め	北の卵のサブレ 牛乳	533 20.9 1	600 24.9 1.2	
23	金		勤労感謝の日							
24	土	チーズ	土曜保育						129 3.7 0.4	88 1.0 0.1
26	月	りんごジュース	ごはん 豚の生姜焼き ツナコーンサラダ のっぺい汁	ツナレウ ぶた大 モ	精白米 さといも 上 白糖 本みりん マネ ズ	こんにやく お酢 ご ぼう しょうが 大 根 たまねぎ スイ ートトーン にんじん 葉ねぎ ぶなしめ じ	ロアヌパ ニラカルピス	543 13.1 0.9	605 15.8 1.1	
27	火	ホームバイ	焼肉丼 きゅうりとかにかまの酢の物 味噌汁(しめじ・大根) ぶどうゼリー	油揚げ いわし煮干し しらす干し かにかま ぶたスバラ	精白米 上白糖 ご ま油 ぶどうゼリー 合 成清酒	お酢 きゅうり しょう が 大根 たまねぎ に んにく 葉ねぎ ビ ーマン わかめ	おはぎ お茶	458 14.4 2.2	493 17.2 2.8	
28	水	野菜ジュース	ゆかりごはん 鮭のマネズ焼き 付け合せ(トマト) 具だくさんみそ汁	油揚げ 紅鮭	精白米 マネズ	お酢 ごぼう ゆかり トマト にんじん 葉 ねぎ	★ジャムサンド★ 牛乳	351 18.1 0.8	431 22.4 1	
29	木	チーズ	けんちんうどん ナゲット 付け合せ(ミニトマト) オレンジ	油揚げ 成鶏皮つき	うどん ごま油 炒 り油	ごぼう 大根 ミ ニトマト にん じん 葉ねぎ かつ お	厚切りパ ウム ジョアスト ロベリー	396 21.5 2.7	408 21.3 2.9	
30	金	バナナ	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト チーズ	和牛モ プロセチズ	マカロニ 精白米 マ ネズ	グリーンピース き ゅうり たまねぎ スイートトーン に んじん ぶなしめ じ まいたけ	サッポロポ テト ヤクルト	548 10.8 1.4	618 12.3 1.7	

*19日(月)は、誕生会です。
*15時のおやつは、手作りまたは少し手を加えています。