

| 日 | 曜 | 乳児朝のおやつ | 献立名 | 食 | | | 15時のおやつ | 15時-(kcal) | | | |
|----|---|---------------|---|-------------------------------------|--|--|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| | | | | 主 な 材 料 名 | | | | 蛋白質(g) | 食塩相当量(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 | | 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 | ロース肉 成鶏皮つき 牛乳 脱脂粉乳 | ロース肉 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 ロース肉 | 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 | キャベツ 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 | 焼きご 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 ポテト 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 | キャベツ 葉ねぎ バンアブル 乾 燥わかめ | 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 | チキンカツ | ロース肉 じゃがいも 黒砂糖 炒り油 マネ ズ | キャベツ 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 イソギ | 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) スパゲティ炒め 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 | スパゲティ 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 スイートポテト にんじん にんにく のり | 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 キャベツ た まねぎ にんじん りよくとうも やし 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炒め 味噌汁(大根・たまねぎ) チーズ | 木綿豆腐 いわし煮干し ロース肉 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 | 北の卵のサブレー 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 キャベツ ごぼう しょうが 大根 たまねぎ ス イートポテト 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 | キャベツ きゅうり しょうが 大根 たまねぎ にんじん こんにやく 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 | キャベツ ごぼう ゆかり 大根 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 ミトマト にん じん 葉ねぎ かつお | 厚切りバウム 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 | わかめ 精白米 マネズ | グリーンピース きゅうり た まねぎ スイートポテト 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。