

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食 料			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	カや熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	月	あんぱんまんソフトせんべい	ごはん すきやき風煮 マカロニサラダ ヨーグルト	和牛	わか 焼きふ、精白米 上白糖 揚げ油 マヨネーズ	しらたき きゅうり たまねぎ トマト にんじん 根菜類 はくさい ぶなしめじ	ハッシュドポテト お茶	619 13.9 0.8	664 16.1 0.9	
2	火	牛乳	親子丼 きゅうりの酢の物 味噌汁(麩・しめじ) チーズ	いわし 煮干し しらす干し 若鶏 卵 マヨネーズ	焼きふ、精白米 上白糖 糖 本みりん	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ わかめ	チーズタルト りんごジュース	503 18.4 2.1	545 18.9 2.5	
3	水	幼児りんご	秋の遠足				ゼリー	72 0.9	36 0.8	
4	木	ヤクルト	ミートスパゲティ 三色サラダ りんごゼリー チーズ	かにかま 合挽ミチ プロ セキス	スパゲティ 上白糖 りんごゼリー ごま油 マヨネーズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく 大豆 もやし	★フルーチェ★	356 12.8 1.6	391 15.3 2	
5	金	野菜ジュース	ロールパン かぼちゃシチュー 大根サラダ パイン缶	ロース肉 成鶏 皮つき 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン 上白糖 卵 油	かぼちゃ きゅうり こまつな 大根 たまねぎ にんじん パイン	クレープ ジオアオレンジ	462 15.6 1.3	551 18.4 1.6	
6	土	やさいとりんごのジュース	土曜保育				北の扉のサブレー お茶	110 1.3 0.1	56 0.9 0.1	
8	月	体育の日								
9	火	バナナ	鶏ときのこのあんかけうどん シューマイ 付け合せ(ブロッコリー) ぶどうゼリー ミニフィッシュ	油揚げ いわし丸干し ぶたさし 成鶏 皮つき	うどん じゃがいもで ん粉 上白糖 ごま油 ぶどうゼリー マヨネーズ	ごぼう しょうが 大根 たまねぎ トマト にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ またけ	★鮎おにぎり★ お茶	412 17.7 2.9	463 21.6 3.6	
10	水	りんごジュース	牛肉とごぼうの炊き込みごはん 白身魚フライ 付け合せ(トマト) 味噌汁(油揚げ・大根)	油揚げ いわし 煮干し 和牛 白身魚	精白米 合成清酒	ごぼう 大根 トマト 葉ねぎ いんげん	おにぎりせんべい お茶	288 10.6 1.3	294 13.0 1.6	
11	木	カルピス	ごはん ささみのチーズ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(豆腐・わかめ) ぶどう	木綿豆腐 削り節 成鶏 ささ身 プロセキス	精白米 マヨネーズ	キャベツ ゆかり 葉ねぎ ぶど う しりしりこんぶ わかめ	★ホットケーキ★ 牛乳	612 22.2 1.1	659 26.2 1.3	
12	金	ヨーグルト	豚丼 春雨サラダ 味噌汁(麩・油揚げ) チーズ	油揚げ いわし 煮干し ぶたさし ロース肉 プロセキス	焼きふ、精白米 はる さめ 上白糖 マヨネーズ	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ	ロース肉パニ ーりんごジュース	483 16.9 1.4	447 17.5 1.8	
13	土	ヤクルト	土曜保育				マドレーヌ お茶	225 3.3 0.3	236 3.4 0.4	
15	月	チーズ	ごはん 鯖の塩焼き 白菜とツナのサラダ かきたま汁	まさば ツナフレーク 卵	精白米	葉ねぎ はくさい 乾燥わかめ	原宿ドック カルピス	578 21.2 1.7	644 22.4 1.7	
16	火	白い風船	菜めし 鶏とうずら卵の大根煮 プロセキスとハムのゴマサラダ オレンジ	ロース肉 成鶏 皮つき うずら卵	精白米 上白糖 ごま マヨネーズ	大根 にんじん ブロッコリー オレグノ	★ココアパバロア★	610 15.7 1.5	741 19.4 1.8	
17	水	牛乳	ごはん 豚の生姜焼き ポイルキャベツ 味噌汁(とうふ・油揚げ)	木綿豆腐 油揚げ いわ し 煮干し ぶたさし	精白米 上白糖 マヨネ ーズ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ	栗のムース	412 13.9 1.2	431 13.2 1.4	
18	木	オレンジジュース	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのごまあえ けんちん汁	紅鮭	精白米 さといも 上 白糖 ごま マヨネーズ	大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	★ジャムサンド★ 牛乳	463 20.2 1.1	526 24.2 1.4	
19	金	ビスコ	エビフライ フライドポテト(オマリ) スパゲティサラダ チュルル(1歳児はブルーベリー) チ ーズ	プロセキス エビフライ	スパゲティ 精白米 揚げ 油 マヨネーズ 冷凍フ ライドポテト	きゅうり ゆかり にんじ んのり	ショートケーキ ヤクルト	698 16.3 1.1	742 18.5 1.2	
20	土	幼児りんご	土曜保育				豆乳ウエハース お茶	44 0.2	0 0.0	
22	月	りんごジュース	なすの甘辛丼 きゅうりのツナマヨ和え すまし汁(豆腐・しめ じ) ミニフィッシュ	木綿豆腐 いわし丸干し 削り節 ツナフレーク ぶたさし	精白米 じゃがいもで ん粉 上白糖 ごま油 マヨネーズ	グリーンピース しょうが きゅう り たまねぎ なす にんにく 葉ねぎ ぶなしめじ しりしり こんぶ	★いちごゼリー★	380 12.4 1.3	420 15.3 1.6	
23	火	カルピス	野菜ラーメン 春巻き 付け合せ(トマト) もも缶	ぶたさし	中華めん 揚げ油 春 巻き	キャベツ たまねぎ ショウガイ ス トマト にんじん 葉ねぎ りよくとうもろこし もも缶	ねじパン 牛乳	414 12.2 0.8	496 14.9 1.2	
24	水	バナナ	カレーライス ミックスサラダ バナナ チーズ	ツナフレーク 和牛 揚げ チーズ	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	★きな粉マカロニ★ りんごジュース	570 14.8 1.5	614 17.7 1.8	
25	木	オレンジジュース	黒糖ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	だいず ぶたさし	ロールパン じゃがいも 黒砂糖 上白糖 ごま 揚げ油 マヨネーズ	グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん マヨネーズ	厚切りバウム ミルクココア	576 25.6 1.8	634 29.1 2.1	
26	金	牛乳	ごはん 肉じゃが 野菜フライ 付け合せ(トマト) チーズ	和牛 揚げチーズ	精白米 じゃがいも 上白糖 揚げ油 野菜 フライ	しらたき グリーンピース たまねぎ トマト にんじん	おにぎり お茶	603 19.6 1.8	648 20.2 2.1	
27	土	チーズ	土曜保育				ぱりんこ お茶	97 3.3 0.5	57 0.6 0.2	
29	月	ヤクルト	焼肉丼 チーズサラダ 味噌汁(わかめ・麩) 梨	いわし 煮干し ぶたさし プロセキス	焼きふ、精白米 上白糖 ごま油 合成清酒	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん に んにく 葉ねぎ ビーンズ 梨 わかめ	かっぱえびせん りんごジュース	382 10.4 1.6	362 11.8 1.9	
30	火	野菜ジュース	ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ) 具だくさんみそ汁 バナナ	油揚げ 赤魚	精白米 上白糖 本み りん	キャベツ ごぼう 大根 にんじ ん 葉ねぎ パナ わかめ	★大福★ お茶	511 19.1 0.9	631 23.7 1.1	
31	水	お菓子	にんじんライス ハヤシシチュー かぼちゃサラダ みかん缶	和牛	精白米 じゃがいも マヨネーズ マヨネーズ	グリーンピース かぼちゃ きゅう り たまねぎ にんじん みかん	お菓子 ジオアストロベリー	449 10.8 1.2	584 12.8 1.5	

*19日(金)は、誕生会です。
*15時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています。
*9日(火)は、名手保育園と合同メニューです。