

| 日 | 曜 | 乳児朝のおやつ | 献立名 | 昼食 | | | 15時のおやつ | エネルギー(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 | 水 | りんごジュース | 鶏飯 さつま揚げ もずくときゅうりの酢の物 | 成鶏 [※] 鶏糸たまご | 精白米 上白糖 白ごま | きゅうり にんじん 乾しいたげ もずく | ★ハグド'お'ト★ お茶 | 417 13.8 0.9 | 467 17.0 1.1 | |
| 2 | 木 | 焼 | わかめごはん カレー肉じゃが オクラのおかか和え チーズ | かつお節 ぶた大 [※] プ [※] ロ [※] チーズ | 精白米 じゃがいも 上白糖 かつお 油 本みりん 清酒 | しらたき さやいんげん わたたまねぎ にんじん りしりこ ぶ わかめ | ビノ 牛乳 | 479 15.6 2.4 | 571 19.3 3 | |
| 3 | 金 | 野菜ジュース | 冷やしうどん ナゲット 付け合せ(ミド [※]) パイン缶 | ロ [※] ム 鶏糸たまご | うどん 上白糖 かつお 油 | きゅうり ミド [※] バイ [※] アップル | クレープ ヤクルト | 343 11.1 1.6 | 421 13.7 1.9 | |
| 4 | 土 | 夕涼み会 | | | | | | | | |
| 6 | 月 | バナナ | 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁(とうふ・油揚げ) | 木綿豆腐 油揚げ いわし 煮干し 若鶏 [※] 皮つき | スパゲティ 精白米 上白糖 かつお 油 本みりん マ [※] チーズ | きゅうり にんじん 葉ねぎ | ロアンズバナラ カルピス | 591 17.4 1.2 | 677 20.9 1.4 | |
| 7 | 火 | チーズ | ごはん 鯖の塩焼き 白あえ ぶどう | 木綿豆腐 まさば | 精白米 上白糖 白ごま | こんにやく にんじん ほうれんそう | ★フルーツポンチ★ | 394 15.9 0.9 | 459 16.6 0.8 | |
| 8 | 水 | オレンジジュース | パインパン ポークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト | だいず ぶた中 [※] | ロ [※] パン じゃがいも 上白糖 かつお 油 マ [※] チーズ | グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん マ [※] カルム | ★熊おにぎり★ お茶 | 553 20.0 1.4 | 622 23.4 1.8 | |
| 9 | 木 | ヤクルト | しらすごはん 豚肉となすの味噌炒め 豆腐と冬瓜のスープ チーズ | 木綿豆腐 しらす干し ぶた大 [※] プ [※] ロ [※] チーズ | 精白米 上白糖 本みりん | たまねぎ とうがん なす にんじん 葉ねぎ | 焼きプリンタルト ミロ | 619 18.8 1.6 | 729 22.8 2 | |
| 10 | 金 | りんごジュース | 『自由保育』 マーボー丼 たまごスープ みかん缶 | 木綿豆腐 合挽 [※] チ [※] 卵 | 精白米 上白糖 本みりん | 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん缶 ぶなしめじ | マドレーヌ お茶 | 527 11.9 1.6 | 604 14.6 2 | |
| 11 | 土 | 山の日 | | | | | | | | |
| 13 | 月 | ヨーグルト | 『自由保育』 ベーコンコンピラフ コンソメスープ チーズ | ベーコン プ [※] ロ [※] チーズ | 精白米 じゃがいも パ [※] ター | キャベツ たまねぎ スイ [※] コン にんじん | サッポロポテト お茶 | 365 9.5 1.6 | 365 8.8 2.1 | |
| 14 | 火 | りんごジュース | 『自由保育』 親子丼 味噌汁(油揚げ・わかめ) もも缶 | 油揚げ いわし 煮干し 若鶏 [※] 皮つき 卵 | 精白米 本みりん | たまねぎ にんじん 葉ねぎ もも缶 わかめ | 北の原のサブレー お茶 | 408 11.2 1.3 | 441 13.6 1.7 | |
| 15 | 水 | オレンジジュース | 『自由保育』 ハヤシライス ツナコンソメスープ ヨーグルト | かつ [※] 和牛 [※] | 精白米 マ [※] チーズ | グリーンピース キャベツ たまねぎ スイ [※] コン にんじん ぶなしめじ まいたけ | ファミ お茶 | 490 9.1 1.3 | 538 10.1 1.6 | |
| 16 | 木 | 牛乳 | 『自由保育』 焼肉丼 わかめスープ バナナ | ぶた大 [※] バ [※] | 精白米 上白糖 本みりん かつお 油 合 [※] 成 [※] 清 [※] 酒 | キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ビ [※] ン [※] ツ [※] バ [※] わかめ | 加 [※] めん [※] べい お茶 | 323 8.4 0.8 | 306 6.2 0.9 | |
| 17 | 金 | クッピーラムネ | ミートスパゲティ 三色サラダ モモゼリー チーズ | かに [※] か [※] 合 [※] 挽 [※] チ [※] プ [※] ロ [※] チーズ | スパゲティ 上白糖 本みりん かつお 油 マ [※] チーズ | グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく りよ [※] く [※] とう [※] もやし | シューフルーツ ジョアストロベリー | 368 16.3 1.5 | 422 19.4 1.9 | |
| 18 | 土 | ヤクルト | 土曜保育 | | | | | | | |
| 20 | 月 | 野菜ジュース | ゆかりごはん エビフライ ポイルウインナー マカロニサラダ チュルルン(1歳児はフルザ [※] リ) チーズ | ゆかり [※] プ [※] ロ [※] チーズ えび [※] フライ | わか [※] 精白米 マ [※] チーズ | きゅうり ゆかり スイ [※] コン にんじん | アイスクリーム | 463 13.8 1.1 | 567 17.1 1.4 | |
| 21 | 火 | 牛乳 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・ごぼう) オレンジ | 納豆 いわし 煮干し 紅 [※] 鮭 | 精白米 マ [※] チーズ | ごぼう こまつな 大根 にんじん 葉ねぎ かつお しょうが ほう [※] し [※] ひ [※] じ [※] き [※] わかめ | ★ココアパ [※] パ [※] ア★ | 563 22.2 1.6 | 621 23.7 1.8 | |
| 22 | 水 | りんごジュース | 冷やし中華 白身魚フライ 付け合せ(ミド [※]) チーズ | ロ [※] ム 卵 プ [※] ロ [※] チーズ 白身 [※] フライ | 中華めん 上白糖 本みりん かつお 油 | きゅうり ミド [※] | かっぱえびせん お茶 | 304 11.4 1.4 | 310 13.8 1.6 | |
| 23 | 木 | ヨーグルト | ごはん 鶏とうずら卵の大根煮 きゅうりとツナの酢の物 バナナ | かつ [※] 成 [※] 鶏 [※] 皮 [※] つき [※] うずら [※] 卵 | 精白米 上白糖 | きゅうり 大根 にんじん かつお わかめ | ★抹茶プリン★ | 554 18.5 1.9 | 608 20.0 2.4 | |
| 24 | 金 | チーズ | 黒糖ロールパン マカロニグラタン 付け合せ(ブ [※] ロ [※] コ [※] リ) ミネストローネ ぶどうゼリー | ベー [※] コン 成 [※] 鶏 [※] 皮 [※] つき [※] 脱 [※] 脂 [※] 粉 [※] 乳 [※] パ [※] ル [※] ザ [※] ン [※] ズ [※] プ [※] ロ [※] チーズ | ロ [※] パン マ [※] パン 粉 [※] じゃがいも 黒 [※] 砂 [※] 糖 [※] 上白糖 ぶ [※] ど [※] う [※] ゼ [※] リー [※] マ [※] チーズ | キャベツ たまねぎ ね [※] お [※] マ [※] にんじん プ [※] ロ [※] コ [※] リ | たべ [※] こ [※] 動 [※] 物 [※] 牛 [※] 乳 [※] | 597 20.0 3.1 | 663 21.2 3.4 | |
| 25 | 土 | フルーツゼリー | 土曜保育 | | | | | | | |
| 27 | 月 | オレンジジュース | 葉めし 赤魚の煮付け 付け合せ(わか [※]) 豚汁 チーズ | しらす干し あかう [※] お [※] ぶ [※] た [※] 中 [※] サ [※] プ [※] ロ [※] チーズ | 精白米 き [※] さ [※] い [※] も [※] 上白糖 本みりん | きょうなご ぶ [※] ど [※] う [※] 大 [※] 根 [※] にんじん 葉ねぎ わかめ | すいか | 479 21.2 1.3 | 547 25.5 1.7 | |
| 28 | 火 | あんぱんまんソフトせんべい | 焼きそば シーザーサラダ ヨーグルト もも缶 | ぶ [※] た [※] 大 [※] バ [※] プ [※] ロ [※] コン | 中華めん かつお 油 | キャベツ たまねぎ スイ [※] コン ト [※] マ [※] にんじん プ [※] ロ [※] コ [※] リ りよ [※] く [※] とう [※] もやし け [※] い [※] も [※] も [※] 缶 [※] の [※] | クリームパン ミルクココア | 489 17.0 2.6 | 567 20.2 3.1 | |
| 29 | 水 | 味わいカルピス | 炊きこみごはん(ひじき) コロケ 付け合せ(ブ [※] ロ [※] コ [※] リ) メロン | 油揚げ かつ [※] コ [※] ロ [※] ケ | 精白米 かつお 油 合 [※] 成 [※] 清 [※] 酒 マ [※] チーズ | さやいんげん にんじん プ [※] ロ [※] コ [※] リ マ [※] ン [※] ほ [※] し [※] ひ [※] じ [※] き [※] | ★フルー [※] チ [※] ェ [※] ★ | 349 9.0 0.7 | 389 10.4 0.9 | |
| 30 | 木 | バナナ | ごはん ささみのチーズ焼き 付け合せ(ミド [※]) 具だくさんみそ汁 オレンジ | 油揚げ 成 [※] 鶏 [※] さ [※] き [※] 身 [※] プ [※] ロ [※] チーズ | 精白米 マ [※] チーズ | キャベツ ごぼう 大 [※] 根 [※] ミ [※] ド [※] にんじん 葉ねぎ かつお | ★プリン★ | 530 17.7 0.7 | 620 21.5 0.9 | |
| 31 | 金 | フルーツミックス100 | 豆カレーライス ブ [※] ロ [※] コ [※] リと [※] ム [※] の [※] マ [※] チ [※] ザ [※] 梨ゼリー | だい [※] ず [※] ロ [※] ム [※] 合 [※] 挽 [※] チ [※] | 精白米 本みりん かつお 油 マ [※] チーズ | たまねぎ にんじん プ [※] ロ [※] コ [※] リ | 豆乳ウエハース りんごジュース | 446 11.8 1.4 | 437 13.3 1.7 | |

*20日(金)は、誕生会です。
*15時のおやつのお星印は、手作りまたは少し手を加えています。
*1日(水)は、名手保育園と合同メニューです。