

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 <sup>※</sup> 鶏糸たまご	精白米 上白糖 白ごま	きゅうり にんじん 乾しいたけ もずく	★ハクド <sup>☆</sup> 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 <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> 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 ぶん <sup>※</sup> わかめ	♪ <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> ト) パイン缶	ロ <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> ム 鶏糸たまご	うどん 上白糖 かつお油	きゅうり ミド <sup>※</sup> ト パイン缶	クレープ ヤクルト	343 11.1 1.6	421 13.7 1.9	
4	土	<b>夕涼み会</b>								
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 <sup>※</sup> 皮つき	スパゲティ 精白米 上白糖 かつお 油 本みりん マヨネーズ	きゅうり にんじん 葉ねぎ	ロ <sup>※</sup> ア <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ニ <sup>※</sup> ラ <sup>※</sup> カル <sup>※</sup> ビス	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	★フルツポン <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ★	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 <sup>※</sup> 切	ロ <sup>※</sup> ハ <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> じゃがいも 上白糖 かつお 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	★ <sup>※</sup> 熊 <sup>※</sup> お <sup>※</sup> に <sup>※</sup> ぎ <sup>※</sup> り <sup>※</sup> ★ 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 <sup>※</sup> 切	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 <sup>※</sup> き <sup>※</sup> プリン <sup>※</sup> タル <sup>※</sup> ト <sup>※</sup> ミ <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ニ <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> ド <sup>※</sup> レ <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> ヌ <sup>※</sup> お茶	527 11.9 1.6	604 14.6 2	
11	土	<b>山の日</b>								
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 <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ	精白米 じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん	サ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> ポ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ポ <sup>※</sup> テ <sup>※</sup> ト <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> の <sup>※</sup> 原 <sup>※</sup> の <sup>※</sup> サ <sup>※</sup> ブ <sup>※</sup> レー <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> フル <sup>※</sup> ク 和牛 <sup>※</sup> ヒ <sup>※</sup> キ	精白米 マヨネーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ぶなしめじ しいたけ	フ <sup>※</sup> ォ <sup>※</sup> イ <sup>※</sup> 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 パナナ	ぶた大 <sup>※</sup> 切	精白米 上白糖 本みりん かつお 油 清酒	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ビーツ パ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> わかめ	加 <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> カ <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> ベ <sup>※</sup> い <sup>※</sup> 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	かにかま 合挽 <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ニ <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ	スパゲティ 上白糖 本みりん かつお 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 りよ <sup>※</sup> く <sup>※</sup> とう <sup>※</sup> も <sup>※</sup> やし	シ <sup>※</sup> ュ <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> フル <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> ツ <sup>※</sup> ジョ <sup>※</sup> ア <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> トロ <sup>※</sup> ベ <sup>※</sup> リー	368 16.3 1.5	422 19.4 1.9	
18	土	ヤクルト	<b>土曜保育</b>							
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歳児はフルゼリー) チーズ	ゆかり プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ エビフライ	わか <sup>※</sup> 加 <sup>※</sup> 精白米 マヨネーズ	きゅうり ゆかり スイートコーン にんじん	アイ <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> ク <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> 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 マヨネーズ	ごぼう こまつな 大根 にんじん 葉ねぎ かつお しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ	★ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> ア <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ア <sup>※</sup> ★	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 <sup>※</sup> ト) チーズ	ロ <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> ム 卵 プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ 白身魚	中華めん 上白糖 本みりん かつお 油	きゅうり ミド <sup>※</sup> ト	か <sup>※</sup> っ <sup>※</sup> ぱ <sup>※</sup> え <sup>※</sup> び <sup>※</sup> せん <sup>※</sup> 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 パナナ	かつ <sup>※</sup> フル <sup>※</sup> ク 成鶏 <sup>※</sup> 皮 <sup>※</sup> つき <sup>※</sup> う <sup>※</sup> ず <sup>※</sup> ら <sup>※</sup> 卵	精白米 上白糖	きゅうり 大根 にんじん しょうが わかめ	★ <sup>※</sup> 株 <sup>※</sup> 茶 <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> リン <sup>※</sup> ★	554 18.5 1.9	608 20.0 2.0	
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 <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> ) ミネストローネ ぶどうゼリー	ベーコン 成鶏 <sup>※</sup> 皮 <sup>※</sup> つき <sup>※</sup> 脱 <sup>※</sup> 脂 <sup>※</sup> 粉 <sup>※</sup> 乳 <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ル <sup>※</sup> ザ <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> ズ <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ	ロ <sup>※</sup> ハ <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> マヨネーズ パン粉 じゃがいも 黒砂糖 上白糖 ぶどうゼリー マヨネーズ	キャベツ たまねぎ ね <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ にんじん プ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup>	た <sup>※</sup> べ <sup>※</sup> っ <sup>※</sup> こ <sup>※</sup> 動 <sup>※</sup> 物 <sup>※</sup> 牛 <sup>※</sup> 乳 <sup>※</sup>	597 20.0 3.1	663 21.2 3.4	
25	土	フルーツゼリー	<b>土曜保育</b>							
27	月	オレンジジュース	菜めし 赤魚の煮付け 付け合せ(わか <sup>※</sup> め) 豚汁 チーズ	しらす干し あかうお ぶた中 <sup>※</sup> 切 プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> 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	ず <sup>※</sup> い <sup>※</sup> 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 <sup>※</sup> 切 ベーコン	中華めん かつお 油	キャベツ たまねぎ スイートコーン トマト にんじん プ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> りよ <sup>※</sup> く <sup>※</sup> とう <sup>※</sup> も <sup>※</sup> やし しょうが もも缶 のり	ク <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> ーム <sup>※</sup> パ <sup>※</sup> ン <sup>※</sup> ミ <sup>※</sup> ル <sup>※</sup> ク <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> ア <sup>※</sup>	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 <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> ) メロン	油揚げ かつ <sup>※</sup> フル <sup>※</sup> ク	精白米 かつお 油 清酒	さやいんげん にんじん プ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> マヨネーズ しょうが しょうゆ	★ <sup>※</sup> フル <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ェ <sup>※</sup> ★	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 <sup>※</sup> ト) 具だくさんみそ汁 オレンジ	油揚げ 成鶏 <sup>※</sup> さ <sup>※</sup> き <sup>※</sup> 身 <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> お <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ーズ	精白米 マヨネーズ	キャベツ ごぼう 大根 ミド <sup>※</sup> ト にんじん 葉ねぎ かつお	★ <sup>※</sup> プ <sup>※</sup> リン <sup>※</sup> ★	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 <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup> と <sup>※</sup> ハ <sup>※</sup> ム <sup>※</sup> の <sup>※</sup> マ <sup>※</sup> ヨ <sup>※</sup> ネ <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> ズ <sup>※</sup> 梨ゼリー	だいず ロ <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> ム 合挽 <sup>※</sup> チ <sup>※</sup> ニ <sup>※</sup> チ <sup>※</sup>	精白米 本みりん かつお 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん プ <sup>※</sup> ロ <sup>※</sup> ッ <sup>※</sup> コ <sup>※</sup> リ <sup>※</sup>	豆 <sup>※</sup> 乳 <sup>※</sup> ウ <sup>※</sup> エ <sup>※</sup> ハ <sup>※</sup> ー <sup>※</sup> ス <sup>※</sup> りん <sup>※</sup> ご <sup>※</sup> じ <sup>※</sup> ュ <sup>※</sup> ース	446 11.8 1.4	437 13.3 1.7	

\*20日(金)は、誕生会です。  
\*15時のおやつのお茶印は、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。