

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)		
				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	火	オレンジジュース	ピピンバ風井 春雨スープ パイン缶 チーズ	和牛モミ 脱脂粉乳 プロセシズ	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	にんじん ほうれんそう りよくとうもろやし ハウチアブル	★フルーチェ★	358 10.3 1	395 11.8 0.8	
2	水	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 みかんゼリー しらす	凍り豆腐 しらす干し しらす干し ぶた中卵 卵 脱脂粉乳	精白米 みかんゼリー 上白糖 卵油	さやえんどう きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ わかめ	パピコ(アイスクリーム)	503 17.9 2.1	514 18.0 1.8	
3	木	ヤクルト	ロールパン ポークビーンズ ミックスサラダ すいか チーズ	だいたろ かつら ぶた中卵 プロセシズ	ロールパン じゃがいも 上白糖 ごま油 卵油	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん アロココー レタ すいか マッシュルーム	★鮭おにぎり★ お茶	579 21.4 2.3	662 25.8 1.9	
4	金	クリーム入りせんべい お茶	ごはん さわら塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・わかめ) ヨーグルト	いんげんまめ 油揚げ いわし煮干し さわら 成鶏皮つき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま油 合成清酒 本みりん	ごまつな 切干大根 にんじん わかめ	コロンスポロン	526 18.3 1.7	577 21.5 1.4	
5	土	夕涼み会								
7	月	バナナ	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(ミニトマト) とっとチーズ	油揚げ いわし丸干し かまぼこ プロセシズ	うどん	にんじん 葉ねぎ	★ホットケーキ★ 牛乳	386 16.7 1.9	414 20.0 1.5	
8	火	りんごジュース	★沖縄メニュー★ タコライス風 豆腐チャンプルー もずくスープ	木綿豆腐 牛ミンチ 卵 プロセシズ	精白米 上白糖 卵油 合成清酒 本みりん	わら ねべつ たまねぎ トマト にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし もずく わかめ	シークワサーゼリー	577 18.8 1.9	652 23.1 1.5	
9	水	オレンジジュース	ゆかりしらすごはん 豚肉となすの炒めもの 豆腐と冬瓜のスープ チーズ 付け合せ 枝豆	まさば ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	食パン 精白米 上白糖 プロセシズ	しょうが スイトコン ミニトマト アロココー レタ ぶどう	★フルーツ寒天★	706 15.5 3.8	650 13.7 3	
10	木	ラムネ お茶	ごはん 鮭の味噌煮 シーザーサラダ ぶどう	絹ごし豆腐 しらす干し プロセシズ	精白米 上白糖 卵油 本みりん	さやいんげん えだまめ たまねぎ とうがん なす にんじん 葉ねぎ	せんべい 野菜ジュース	528 17.1 0.6	518 14.7 0.5	
12	土	ヤクルト	土曜保育				クッキー お茶	152 1.6 0	142 1.1 0	
14	月	スポロン	ハヤシライス コールスローサラダ びわゼリー チーズ	和牛モミ 脱脂粉乳 プロセシズ	精白米 プロセシズ	グリーンピース ねべつ きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん ぶなしめじ まいたけ	サブレ 牛乳	572 13.8 2	538 13.0 1.6	
15	火	チュルルン	他人丼 味噌汁(油揚げ・豆腐・わかめ) 小魚 チーズ	木綿豆腐 油揚げ いわし 丸干し いわし煮干し 和牛モミ 卵 脱脂粉乳 プロセシズ	精白米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめ	せんべい 野菜ジュース	476 21.5 2.5	409 17.3 2	
16	水	ヨーグルト	マーボーナス丼 もやしスープ もも缶 チーズ	合挽きミンチ 脱脂粉乳 プロセシズ	精白米 合成清酒	ねべつ たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし もも缶	クリームビスケット お茶	344 10.6 1.1	324 9.9 0.9	
17	木	りんご	カツ丼 わかめスープ とっとチーズ 青梅ゼリー	いわし丸干し 脱脂粉乳 プロセシズ マネカ	焼きそば 精白米 ごま ごま油	ねべつ にんじん わかめ	シュウクリーム お茶	332 14.6 1.7	378 17.1 1.4	
18	金	ビスケット お茶	黒糖ロールパン マカロニグラタン 付け合せ(アロココー) ミネストローネ パイン缶	ベーコン ハッシュチーズ プロセシズ	ロールパン ねべつ 卵 上白糖 プロセシズ	ねべつ たまねぎ ねべつ にんじん アロココー パインアブル	★いちごゼリー★	478 10.6 5.9	470 12.3 4.7	
19	土	チーズ お茶	土曜保育				せんべい お茶	76 3.2 0	35 0.5 0	
21	月	牛乳	枝豆・コーンご飯 エビフライ ハッシュドポテト マカロニサラダ 付け合せ(ミニトマト) チュルルン チーズ	脱脂粉乳 プロセシズ エビフライ	わかめ 精白米 卵油 プロセシズ 冷凍フライド ポテト	えだまめ きゅうり スイトコン にんじん ミニトマト	ケーキ ジョア白ぶどう	740 23.7 3.5	706 19.4 2.9	
22	火	ヤクルト	焼きそば 小松菜の納豆和え すまし汁(豆腐・わかめ) しらす ヨーグルト	木綿豆腐 納豆 しらす 干し 削り節 ぶた大卵	中華めん 卵油	ねべつ ごまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし のり りしりこんぶ ほし じき わかめ	わらびもち お茶	423 16.1 3.3	450 18.5 2.6	
23	水	りんごジュース	ごはん 鮭のみそマヨ焼き オクラのおかかあえ ポイルキャベツ オレンジ	かつお節 紅鮭 脱脂粉乳	精白米 プロセシズ	わら ねべつ 卵油 ぶなしめじ	★カルピスフルーツポ ンチ★	340 15.7 0.4	370 19.4 0.4	
24	木	牛乳	スタミナ丼 もやしとカニカマのサラダ コンソメスープ バナナ とっとチーズ	いわし丸干し かにかま ぶた大卵 脱脂粉乳 プロセシズ	精白米 上白糖 ごま 油	ねべつ きゅうり たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン りよくとうもろやし 人参 ぶなし めじ	★ビザトースト★ お茶	424 21.0 1.9	446 22.1 1.6	
25	金	豆乳ウエハース お茶	ごはん ウインナーオムレツ 付け合せ(アロココーの塩茹で) 豚汁 小魚	いわし丸干し ぶた中卵 かつお 卵 脱脂粉乳	精白米 さといも	さやいんげん ごぼう 大根 にんじん アロココー	レモンカスタードタル ト 牛乳	468 17.0 2.2	531 20.9 1.8	
26	土	ヤクルト	土曜保育				クラッカー お茶	106 1.3 0.2	57 0.6 0.2	
28	月	バナナ	冷やし中華 春巻き とっとチーズ カリカリきゅうり	いわし丸干し 卵 プロセシズ	中華めん 上白糖 ご ま油 卵油 春巻き	きゅうり トマト	★もちもちチーズパン ★	344 12.3 2.3	389 14.5 1.7	
29	火	せんべい お茶	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のコーン和え みかん缶	ぶた大卵 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 卵油 本みりん	しらたき さやいんげん たま ねぎ スイトコン にんじん ほう れんそう みかん缶	アイスクリーム	452 10.1 1.9	521 12.0 1.5	
30	水	オレンジジュース	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・えのきだけ) 小魚 梨	木綿豆腐 いわし丸干し 削り節 ぶた大卵 脱脂粉乳	精白米 卵油	ねべつ しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 梨 えのきた け りしりこんぶ	クレープ お茶	468 23.4 1.8	416 19.5 1.4	
31	木	ヨーグルト	ごはん タラと野菜のポイル焼き のっぺい汁 人参ゼリー チーズ	脱脂粉乳 プロセシズ	精白米 さといも 上 白糖 本みりん	こんにやく ねべつ ごぼう 大 根 たまねぎ にんじん にん じん 葉ねぎ ピーマン みかん ジュース ぶなしめじ 寒天	★ココアプリン★	700 11.8 1.3	627 11.9 1.1	

*21日(月)は、誕生会です。

*線は、たんぽぽ組のリクエストメニューです。

*3時のおやつのお茶は、手作りまたは少し手を加えています。

*「こむぎちゃん農園」から頂いたじゃがいもと玉ねぎも少しずつ食材として使っています。