

| 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 | 火 | オレンジジュース | ピピンパ風井 春雨スープ パイン缶 チーズ | 和牛モミ 脱脂粉乳 プロ テスターズ | 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 くとうもやし ハウアアブル | ★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 | だいきず ヲケルン ぶた中 卵 プロテスターズ | 0-100% じゃがいも ごま油 卵油 | グリーンピース きゅうり たま ねぎ にんじん アロカシー すい か マツタケ | ★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 成熟鶏皮つき 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 プロテスターズ | 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 | ★沖繩メニュー★ 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 プロテスターズ | 精白米 上白糖 卵油 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 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 プロテスターズ | しょうが スイトコン ミニトマト プ ロテスターズ | ★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 プロテスターズ | 精白米 上白糖 卵油 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 テスターズ | 精白米 プロテスターズ | 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 | 他人井 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 プロテスターズ | 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 | マーボナス井 もやしスープ もも缶 チーズ | 合挽きミンチ 脱脂粉乳 プロ テスターズ | 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 プロテスターズ | 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(ブロッコリー) ミネストローネ パイン缶 | ベーコン ハッシュチーズ プロテスターズ | 0-100% ねべつ 卵油 上白糖 プロテスターズ | ねべつ たまねぎ ねべつ にん じん アロカシー パインアアブル | ★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 プロテスターズ エビフライ | わかめ 精白米 卵油 プロテスターズ 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 ぶた大ハ ン | 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 やし のり りしりこんぶ ほ しじま 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 プロテスターズ | 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 ぶた大ハ 脱脂粉乳 プ ロテスターズ | 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 りよくとうもやし ハッ パ 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(ブロッコリーの塩茹で) 豚汁 小魚 | いわし丸干し ぶた中卵 たん 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 アロカシー | 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 0-100% 卵 プロテスターズ | 中華めん 上白糖 ご ま 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とえ みかん缶 | ぶた大ハ 脱脂粉乳 | 精白米 じゃがいも 上白糖 卵油 ハッ パみりん | 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 ぶた大ハ 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 プロテスターズ | 精白米 さといも 上 白糖 ハッパ 本みりん | こんぱやく ねべつ ごぼう 大 根 たまねぎ にんじん にん じん 葉ねぎ ビーマン 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☆印は、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。