

日	曜日	お昼ごはん	お昼のおやつ	赤 <small>体がぐんぐん大きくなる食べ物</small>	黄 <small>もりもり力かたがる食べ物</small>	緑 <small>元気な体になる食べ物</small>	17kcal - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
4	火	お弁当の日	ぼたぼた焼き (Oオハイハイ)		ぼたぼた焼き		66 53	0.9 0.5	3.1 1.2
5	水	さつまいも赤飯 松風焼き 洋風なます 雑煮風(白みそ) 茶福豆	牛乳 フルーツ白玉 (0.1オフルーツゼリー)	牛乳 松風焼き ハム 茶福豆	ご飯 さつまいも 里芋 白玉団子 (7ツボド レッツッガ)	大根 人参 枝豆 小松菜 フルーツカクテル	467 531	20.3 23.7	11.3 11.2
6	木	冬野菜カレー (0-2オビーフシチュー) キャベツのさっぱりサラダ りんご	牛乳 ごまごまクッキー	牛乳 豚肉	ご飯 小麦粉 マーガリン (青じそドレッシング)	大根 ほうれん草 れんこん 人参 キャベツ コーン 赤ピーマン りんご ごま	513 618	13.1 14.1	20.3 24.8
7	金	米飯 さばの蒲焼き オクラのなめだけ和え じゃがいものみそ汁 マンゴー	ほうじ茶 七草粥	さば	ご飯 じゃがいも	オクラ なめだけ わかめ いんげん マンゴー 七草	477 490	17.3 17.8	10.9 9.4
8	土	ミートスパゲティ 野菜スープ 白桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	豚肉 大豆	パスタ ご飯	玉ねぎ カリフラワー ミックスベジタブル 白桃缶	330 403	12.0 15.6	5.4 7.7
11	火	米飯 白身魚のフライ ほうれん草のパターソテー かぶのみそ汁 茶福豆	牛乳 いちごフルーチェ	牛乳 白身魚 ベーコン 茶福豆	ご飯 マーガリン	ほうれん草 人参 コーン かぶ かぶの葉	494 516	18.7 19.4	19.2 16.7
12	水	食パン チキンクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ バナナ	牛乳 スナック菓	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	食パン じゃが芋 麺 マーガリン (マヨネーズ)	玉ねぎ 7ツボド 人参 ひじき 枝豆 バナナ	478 524	16.1 18.7	21.7 24.6
13	木	米飯 牛肉のスタミナ炒め さつまいもの旨煮 中華スープ 白桃缶	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 牛肉 豆腐 白花生	ご飯 さつまいも ミックス粉	キャベツ ピーマン(赤緑) 筍 小松菜 りんご缶	482 540	13.9 15.4	16.8 18.4
14	金	米飯 さつまいものみりん焼き 香ばすのすまし汁 パイナップル	牛乳 青のりポテト	牛乳 さわら 卵	ご飯 春雨 じゃがいも	いんげん 人参 白菜 椎茸 パイン 青のり	443 477	18.4 20.3	14.3 13.9
15	土	五目ラーメン 大根のツツ和え 黄桃缶	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	豚肉 ツナ	ラーメン ご飯	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根 大根葉 黄桃缶	305 359	9.1 11.2	4.9 6.8
17	月	米飯 鶏の唐揚げ じゃがいもきんぴら コンソメスープ 茶福豆	牛乳 チーズトースト	牛乳 鶏肉 豚肉 茶福豆 チーズ	ご飯 じゃがいも 食パン	ピーマン 人参 カリフラワー 玉ねぎ パセリ	561 594	19.3 19.3	24.1 23.1
18	火	米飯 たらの甘酢あんかけ マカロニサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 和風スイートポテト	牛乳 たら ハム 小豆	ご飯 マカロニ さつま芋 マーガリン (マヨネーズ)	玉ねぎ 人参 ピーマン ミックスベジタブル オクラ わかめ オレンジ	467 496	17.7 21.0	14.0 11.5
19	水	五目ちらし寿司 厚揚げと大根の煮物 花巻のすまし汁 パイナップル	牛乳 洋梨カップケーキ	牛乳 高野 卵 厚揚げ	ご飯 花巻 小麦粉 マーガリン	しいたけ 人参 れんこん 大根葉 大根 いんげん チンゲン菜 パイン 洋梨缶	426 515	12.5 14.6	10.9 11.8
20	木	お弁当の日	牛乳 野菜ブリッツ	牛乳 粉チーズ	小麦粉	人参 パセリ	208 157	8.2 6.5	9.6 7.2
21	金	米飯 まぐろステーキ(和風ソテー) ゆず大根のパリパリサラダ キャベツのみそ汁 マンゴー	牛乳 ごぼうチップス	牛乳 まぐろ かにかま	ご飯 (青じそドレッシング)	玉ねぎ 生姜 切干大根 人参 ピーマン キャベツ えのき マンゴー ごぼう	399 453	19.3 23.9	10.6 10.9
22	土	ほうとううどん フロッコリーの炒め物 白桃缶	ほうじ茶 わかめおにぎり	鶏肉 ウインナー	うどん ご飯	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ 7ツボド コーン 白桃缶	315 418	10.2 14.2	4.6 7.2
24	月	米飯 白身魚の竜田揚げ コールスローサラダ さつまいもスープ 茶福豆	牛乳 ココアクッキー	牛乳 白身魚 茶福豆	ご飯 さつまいも 小麦粉 マーガリン (7ツボド レッツッガ)	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	477 549	14.9 17.2	16.8 17.2
25	火	マーボー丼 白菜の梅しそ和え 春雨スープ バナナ	牛乳 カステラ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	ご飯 春雨 カステラ	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 白菜 きぬさや チンゲン菜 バナナ	486 525	15.5 17.2	15.0 13.7
26	水	米飯 鶏胸肉のケチャップ炒め ほうれん草のみそ汁 白花生	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 鶏肉 竹輪 白花生 きな粉	ご飯 さといも コッペパン	ごぼう 人参 しいたけ グリーンピース コーン 枝豆 ほうれん草 大根	465 529	17.3 21.4	13.6 13.0
27	木	きのこツツカレー(0.1オビーフシチュー) 牛蒡とひじきのサラダ りんご	牛乳 もも入りヨーグルト	牛乳 ツナ ヨーグルト	ご飯 さつまいも (ごまドレッシング)	しめじ 椎茸 えのき 玉ねぎ ごぼう ひじき 枝豆 人参 りんご 黄白桃缶	492 605	14.7 16.3	14.9 19.2
28	金	米飯 牛肉コロッケ れんこんの炒め物 はんぺんのすまし汁 パイナップル	牛乳 たいやき	牛乳 コロッケ さつま揚げ はんぺん	ご飯 たいやき	れんこん 人参 いんげん ごま ねぎ パイン	543 564	13.8 13.7	17.1 16.0
29	土	《(0.1歳児生活発表会)》 焼きそば かぼちゃのみそ汁 黄桃缶	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	豚肉 揚げ	ラーメン ご飯	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン 黄桃缶	352 469	10.2 14.2	8.8 12.6
31	月	米飯 厚揚げとえびの中華炒め ミートボール わかめスープ マンゴー	牛乳 ラスク	牛乳 厚揚げ えび 卵 ミートボール	ご飯 食パン マーガリン	筍 玉ねぎ いんげん わかめ 白ネギ ごま マンゴー	509 559	19.1 21.2	20.6 21.1

平均 1~2歳 440 15.1 13.9
3~5歳 495 17.1 14.5

《朝のおやつ》
月・・・牛乳+五穀ビスケット
火・・・牛乳+豆乳ウエハース
水・・・牛乳+たまごボーロ
木・・・牛乳+アスバラガスビスケット
金・・・牛乳+ちよぼちよクッキー

《延長時おやつ》
ばりんこ・ビスコ・ハッピーターン・マリービスケット
動物ビスケット・アンパンマンビスケット・おにぎりせんべい
※上記の内容から提供します。

※都合により、一部献立内容が変更になる場合があります。
⇒お箸、フォークに加え、スプーンが必要な日です。