

日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	水	プチゼリー	酢豚 春雨サラダ がんも煮 味噌汁	かぼちゃクッキー 牛乳	油 米 春雨 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 ハム がんも 卵 牛乳	人参 玉葱 椎茸 きゅうり キャベツ とうもろこし じゃがいも	485 592	16.5 20.3	15.8 19.7
2	木	ヤクルト	親子丼 マセドアンサラダ かぶの塩昆布和え 味噌汁	フランクフルト 番茶	油 米 砂糖 じゃが芋 麩	乳酸菌 鶏肉 ナルト 卵 フランクフルト	人参 玉葱 きゅうり レーズン かぶ 昆布 小松菜	457 552	14.7 18.0	17.2 21.5
3	金	牛乳	ちらし寿司 しゅうまい トマトサラダ スープ	たべっ子水族館 ジョア	油 米 砂糖 蒟蒻 片栗粉 しゅうまいの皮	牛乳 油揚 挽肉 牛乳	人参 玉葱 椎茸 玉ねぎ きゅうり コントマト 大根 エリンギ しいたけ	503 601	16.7 20.4	12.7 15.9
4	土	乳酸菌飲料	味噌ラーメン くだもの		油 中華麺	乳酸菌 焼豚 ナルト	キャベツ もやし 人参	164 190	8.6 9.8	3.2 3.9
5	日									
6	月	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 白菜サラダ Qちゃん漬け 味噌汁	野菜ちぢみ りんごジュース	油 米 片栗粉 砂糖 小麦粉 白玉粉	牛乳 はんぺん 豚肉 バーコン	大根 人参 白菜 きゅうり りんご 小松菜 とうもろこし 長葱	459 565	14.4 17.9	14.1 17.6
7	火	牛乳	肉豆腐 わかめのしらす和え スティックきゅうり スープ	ヨーグルト 紫いもチップス	油 米	牛乳 豆腐 しらす 豚肉	玉葱 人参 椎茸 きゅうり 若芽 水菜 えのき	403 495	16.2 20.1	11.9 14.8
8	水	乳酸菌飲料	エビフライ キャベツのサラダ 納豆 味噌汁	原宿ドック 野菜ジュース	油 米 小麦粉 パン粉	乳酸菌 エビ ハム 納豆 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり もやし とうもろこし	512 616	20.0 23.9	14.6 18.1
9	木	ヤクルト	にんじんごはん チキングラタン フラワーサラダ スープ	おっとっと 麦茶	油 米 マカロニ 小麦粉 バター	さつま揚げ 牛乳 鶏肉 チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム フロccoli かぼちゃ じゃがいも しいたけ	459 430	10.5 12.8	6.9 8.6
10	金	牛乳	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ハムサンド ぶどうジュース	油 米 じゃが芋 食パン	牛乳 豚肉 ハム	玉葱 人参 コーン レタス きゅうり	516 595	15.9 17.3	14.7 16.4
11	土	乳酸菌飲料	ミートソーススパゲティ スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 挽肉	玉葱 人参 ピーマン	253 344	12.6 16.5	6.3 7.9
12	日									
13	月	牛乳	チャーハン ぎょうざ チキンサラダ 春雨スープ	デコポン 星たべよ	油 米 春雨	牛乳 ナルト 卵 ササミ 牛乳	長葱 レタス きゅうり 人参 椎茸 チンゲン菜	406 507	13.4 16.7	12.5 15.6
14	火	乳酸菌飲料	鮭の塩焼き ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し なめこ汁	すいとん	油 米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	乳酸菌 鮭 豆腐 卵 バーコン 豚肉 さつま揚げ	玉葱 ほうれん草 人参 長葱 なめこ 大根 白菜 しめじ	416 496	22.1 26.5	6.7 8.2
15	水	牛乳	チキントマト煮 もやしナムル ブロッコリーソテー スープ	おこし みかんジュース	油 米 砂糖 こめはぜ マシュロ バター	牛乳 鶏肉	玉葱 マッシュルーム フロccoli きゅうり 人参 フロccoli コーン 小松菜	493 606	17.5 21.7	17.1 21.2
16	木	牛乳	焼肉丼 かぼちゃサラダ 浅漬け 味噌汁	カップdeヤクルト プリッツ	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 牛乳 油揚 魚肉ソーセージ	人参 とうもろこし かぼちゃ 白菜 大根 舞茸	513 637	16.4 20.2	19.6 29.8
17	金	りんごジュース	オムライス から揚げ たこさんウインナー ツナサラダ マカロニスープ フルーツゼリー	フレンチクルーラー 牛乳	油 米 片栗粉 マカロニ 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳 卵 生クリーム	きゅうり 人参 もやし 玉葱 キャベツ みかん パイン	593 654	23.8 29.6	20.0 27.4
18	土	乳酸菌飲料	けんちんうどん くだもの		油 うどん 蒟蒻	乳酸菌 豆腐	人参 大根 ごぼう	175 203	8.0 9.1	1.9 2.1
19	日									
20	月	牛乳	豚すきやき ブロッコリーサラダ たくあん 味噌汁	焼きそば 野菜ジュース	油 米 砂糖 白滝 中華麺	牛乳 豚肉	椎茸 人参 白菜 長葱 ブロッコリー きゅうり しめじ かぶ もやし	503 612	14.8 18.3	18.1 22.6
21	火		春分の日		油 米					
22	水	乳酸菌飲料	三色ごはん 黒ごまチキン スパゲティサラダ スープ	中華蒸しパン 牛乳	油 米 小麦粉 スパゲティ バター	乳酸菌 鶏肉 豆乳 牛乳 魚肉ソーセージ バーコン	人参 ほうれん草 りんご きゅうり 水菜 えのき コーン とうもろこし	497 623	23.0 28.5	22.1 27.5
23	木	ヤクルト	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	プリン チョイス	油 米 砂糖 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱	468 566	18.8 23.1	10.5 13.1
24	金	牛乳	挽肉カレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	せんべい ミルージュ	油 米 じゃが芋 クルトン	牛乳 挽肉	玉葱 人参 きゅうり レタス	498 615	13.0 16.0	13.8 17.2
25	土		卒園式							
26	日									
27	月	牛乳	豚肉の生姜焼き ちくこん煮 ひじきサラダ 味噌汁	ワンタンスープ	油 米 砂糖 蒟蒻	牛乳 豚肉 竹輪 かまぼこ	人参 玉葱 大根 トマト とうもろこし 白菜 もやし まぐろ チンゲン菜	410 504	21.7 26.9	11.7 14.7
28	火	牛乳	マーボー豆腐 粉ふきいも コールスローサラダ スープ	ポテコ ヤクルト	油 米 砂糖	牛乳 挽肉 豆腐 ハム	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 えのき	453 545	14.2 17.4	14.8 18.4
29	水	乳酸菌飲料	筑前煮 たまごサラダ ふりかけ 味噌汁	ヨーグルトケキ オレンジジュース	油 米 蒟蒻 里芋 砂糖 小麦粉	乳酸菌 鶏肉 卵 ヨーグルト	人参 蓮根 椎茸 きゅうり レタス なす 玉葱	524 616	16.0 18.6	13.1 16.0
30	木	りんごジュース	赤魚のみそ漬け カレーサラダ 青菜とコーンのソテー スープ	おにぎり 麦茶	油 米 ピーマン バター	赤魚 ササミ	人参 きゅうり コーン チンゲン菜 かぶ	480 574	13.6 16.5	5.8 7.3
31	金	牛乳	中華風混ぜご飯 竹輪の磯辺揚げ ハンサンスー 味噌汁	キウイフルーツ せんべい	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 竹輪 ハム 油揚	竹の子 椎茸 パプリカ 人参 もやし きゅうり キャベツ 舞茸 キウイ	403 492	13.0 16.0	9.0 11.0

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

