

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	土	乳酸飲料	クリームシチュー パンゼリー		油 パン じゃが芋	乳酸菌 鶏肉	玉葱 人参	301 330	12.4 13.6	9.1 10.3
2	日									
3	月	りんごジュース	ハンバーグ スパゲティソテー グリーンサラダ スープ	赤飯 ぶどうジュース	油 米 砂糖 パン粉 スパゲティ	豚肉 鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	玉葱 コーン 胡瓜 アスパラ レタス キャベツ きくらげ 人参	592 710	17.0 20.9	12.9 16.0
4	火	乳酸飲料	白身魚のチーズ焼き 根菜煮 もやしナムル 味噌汁	ロッククッキー 牛乳	油 米 砂糖 蒟蒻 小麦粉 コーンフレーク	乳酸菌 タラ チーズ 竹輪 卵 牛乳	人参 大根 ごぼう もやし 胡瓜 小松菜 えのき	489 588	22.7 27.3	11.6 14.3
5	水	牛乳	五目豆腐煮 ウィンナー ほうれん草の胡麻和え スープ	ベジタベる 麦茶	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ウィンナー	人参 白菜 椎茸 長葱 ほうれん草 水菜 エリンギ	422 519	13.7 16.9	15.5 19.3
6	木	牛乳	ひじきごはん 餃子 れんこんサラダ 味噌汁	デコボン せんべい	油 米 砂糖	牛乳 油揚 ハム	人参 ひじき 干椎茸 蓮根 胡瓜 もやし わかめ デコボン	579 700	14.1 17.1	13.2 16.2
7	金	ヤクルト	チキンカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬 番茶	かけうどん	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 鶏肉 ツナ かまぼこ	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	465 562	12.4 15.2	10.2 12.7
8	土	乳酸飲料	ピラフ スープ		油 米	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 パセリ	273 328	8.1 9.0	4.3 6.4
9	日									
10	月	牛乳	酢豚 ちくこん煮 かぶの浅漬け スープ	ハッシュポテト オレンジジュース	油 米 砂糖 蒟蒻	牛乳 豚肉 竹輪 豆腐	人参 ピーマン 玉葱 椎茸 たけのこ いんげん かぶ きくらげ	432 532	15.5 19.3	10.1 12.6
11	火	乳酸飲料	イカフライ 納豆 キャベツのサラダ のっぺい汁	アスパラシケト ミルーシュ	油 米 砂糖 蒟蒻 里芋	乳酸菌 納豆 イカ ハム 油揚	キャベツ 人参 胡瓜 ごぼう	457 556	16.2 19.2	8.0 10.9
12	水	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 粉ふきいも フレンチサラダ 味噌汁	チーズサンド 麦茶	油 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ チーズ	大根 人参 りんご レタス 胡瓜 えのき 白菜	438 537	14.5 17.9	17.0 21.2
13	木	野菜生活	ツナごはん チキンクリーム煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	フルーツヨーグルト	油 米 砂糖 小麦粉	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	人参 椎茸 マッシュルーム しめじ キャベツ ほうれん草 じゃが芋 じゃが芋	449 552	18.2 22.5	13.4 16.7
14	金	牛乳	五目卵焼き アスパラベーコン 春雨サラダ 味噌汁	雑炊	油 米 砂糖 春雨	牛乳 卵 鶏肉 がんも ハム	人参 蓮根 椎茸 胡瓜 わかめ 長葱	444 546	16.7 20.8	12.0 14.9
15	土	乳酸飲料	煮込みうどん くだもの		うどん 砂糖	乳酸菌 豚肉	人参 大根 ごぼう 白菜	227 267	10.2 11.8	3.8 4.6
16	日									
17	月	牛乳	焼肉丼 五目ナムル Qちゃん漬け 味噌汁	お好み焼き 麦茶	油 米 砂糖 小麦粉 山芋	牛乳 豚肉 ナルト 卵 桜えび	人参 ニラ 胡瓜 もやし きくらげ かぶ キャベツ	526 658	15.7 19.6	27.3 34.1
18	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き ジャーマンポテト わかめの酢の物 スープ	いちご ウエハース	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 鮭 ベーコン	玉葱 胡瓜 わかめ 大根 人参 エリンギ	399 475	17.2 20.4	5.1 6.2
19	水	りんごジュース	たけのこごはん 豆腐のグラタン マカロニサラダ 味噌汁	チキンゲット 野菜ジュース	油 米 砂糖 パン粉 オリーブ油 マカロニ	豆腐 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ	たけのこ 人参 トマト缶 胡瓜 りんご ほうれん草 しめじ 長葱	535 654	20.6 25.6	18.0 22.5
20	木	牛乳	カレイの唐揚げ 切干大根煮 たまごサラダ スープ	たべっこ動物 カルピス	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 カレイ 油揚 卵	切干大根 人参 干椎茸 胡瓜 レタス 水菜 えのき	413 506	16.8 20.7	10.7 13.1
21	金	ヤクルト	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 番茶	稲荷寿司 麦茶	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 豚肉 ハム 油揚	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 福神漬	437 528	12.0 14.6	11.0 13.7
22	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		中華麺 油	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
23	日									
24	月	牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	ラスク りんごジュース	油 米 砂糖 フランスパン	牛乳 鶏肉	南瓜 トマト 胡瓜 もやし 舞茸 人参 白菜	475 578	17.4 21.4	14.2 17.7
25	火	プチゼリー	サバの味噌煮 フラワーサラダ スティックきゅうり 春雨スープ	アメリカドッグ ショア	油 米 砂糖 春雨	サバ 魚肉ソーセージ	ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 チンゲン菜 椎茸	467 546	19.6 22.7	10.2 12.4
26	水	乳酸飲料	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	ストロベリーソール コインクッキー	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 じゃが芋	乳酸菌 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 玉葱	542 631	24.5 28.4	10.2 12.4
27	木	りんごジュース	青椒肉絲 ひじきとレタスのマヨ和え たくあん スープ	焼き味噌おにぎり 麦茶	油 米 砂糖 片栗粉	豚肉 カニカマ	たけのこ パプリカ ピーマン ひじき レタス 人参 胡瓜 たくあん にもやし	451 548	14.0 17.3	11.7 14.6
28	金	牛乳	わかめごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁	純米せんべい ぶどうジュース	油 米 砂糖 白滝 じゃが芋	牛乳 豚肉 竹輪 豆腐	わかめ 玉葱 人参 白菜 しめじ 長葱 なめこ	446 535	13.4 16.5	11.5 14.3
29	土		昭和の日							
30	日									

★ 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。

