

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	木	牛乳	豚肉の生姜焼き 五目煮 たまごサラダ 味噌汁	メロン カルテツサブレ	油 米 砂糖 蒟蒻	牛乳 豚肉 竹輪 卵	人参 ごぼう いんげん レタス 胡瓜 大根 舞茸 万能葱	466 574	21.1 26.2	13.8 17.2
2	金	りんごジュース	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 番茶	純米せんべい 野菜ジュース	油 米 じゃが芋	乳酸菌 鶏肉 ハム	玉葱 人参 トマト 缶 キャベツ 胡瓜	421 502	9.4 11.5	10.0 12.4
3	土	乳酸飲料	冷やしうどん ゼリー		うどん	乳酸菌 卵 かまぼこ	胡瓜 トマト	217 255	8.9 10.2	2.0 2.4
4	日									
5	月	牛乳	親子丼 ウインナー トマトサラダ 味噌汁	スキムクッキー オレンジジュース	油 米 砂糖 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ナルト 卵 ウインナー	人参 玉葱 レタス 胡瓜 コーン トマト なす しめじ	512 632	16.8 20.8	18.0 22.5
6	火	乳酸飲料	ピラフ 餃子 れんこんサラダ スープ	子ども洋食 麦茶	油 米 じゃが芋	乳酸菌 ベーコン 桜えび	玉葱 人参 パセリ 蓮根 胡瓜 キクラゲ もやし ニラ 長葱	414 504	11.6 13.5	12.9 17.2
7	水	ヤクルト	酢豚 ほうれん草の胡麻和え Qちゃん漬 なめこの味噌汁	サッポロポテト スポーツドリンク	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 豚肉 豆腐	玉葱 人参 ビーマン 椎茸 だけのこ ほうれん草 わかめ なめこ	472 572	13.5 16.5	14.6 18.2
8	木	牛乳	イカフライ オクラ納豆 五色ナムル のっぺい汁	ヨーグルト 麦ふあ〜	油 米 里芋 蒟蒻	牛乳 納豆 ハム	オクラ もやし 胡瓜 コーン 人参 大根 椎茸	417 522	19.5 24.2	8.2 11.2
9	金	りんごジュース	かやくごはん チキンクリーム煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	シャムサンド ミルージュ	油 米 砂糖 白滝 食パン マーガリン	乳酸菌 油揚 鶏肉 牛乳	人参 ごぼう 干椎茸 玉葱 フロッキー マッシュルーム 胡瓜 キャベツ かつお	505 595	17.1 20.5	10.9 13.3
10	土	乳酸飲料	和風スパゲティ スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 舞茸 エリンギ パセリ	218 253	8.4 9.4	6.8 8.2
11	日									
12	月	牛乳	豚スタミナ炒め シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁	北京饅頭 麦茶	油 米 砂糖 クルトン 小麦粉 はちみつ	牛乳 豚肉 卵 はんぺん	人参 ニラ 長葱 胡瓜 レタス 小松菜	453 556	17.8 22.0	16.0 20.0
13	火	ヤクルト	鮭の塩焼き ミートソースポテト 三色ナムル スープ	おこし 牛乳	油 米 砂糖 じゃが芋 バター	乳酸菌 鮭 豚肉	人参 玉葱 もやし 胡瓜 水菜 えのき	415 499	17.7 21.8	9.4 11.8
14	水	牛乳	豆腐の五目うま煮 アスパラソテー キャベツのサラダ 味噌汁	アパマンバスケッ カルピス	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	人参 椎茸 だけのこ アスパラ 舞茸 キャベツ 胡瓜 白菜 わかめ	426 515	14.5 17.7	14.3 17.0
15	木	乳酸飲料	ちらし寿司 鶏の竜田揚げ フロッキーサラダ スープ	ひじきトースト 牛乳	油 米 砂糖 片栗粉 食パン	乳酸菌 油揚 卵 鶏肉	人参 干びょう 干椎茸 蓮根 フロッキー 胡瓜 しめじ 大根 万能葱 ひじき	523 638	19.3 23.8	21.8 27.2
16	金	りんごジュース	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬 番茶	ばかうけ 野菜ジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 豚肉	玉葱 人参 トマト 缶 レタス 胡瓜 海藻	395 481	9.4 11.5	9.8 12.2
17	土	乳酸飲料	マーボー丼 スープ		油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 豚肉 豆腐	長葱 人参	305 364	12.2 14.2	5.9 7.2
18	日									
19	月	野菜生活	ヒレカツ キャベツのレモンドレッシング 昆布の佃煮 五目汁	とうもろこし スポーツドリンク	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	豚肉 卵	キャベツ 人参 昆布 ごぼう 椎茸 大根 蓮根 とうもろこし	367 450	15.7 19.4	4.6 5.8
20	火	スイカ	白身魚のカレーソース 里芋煮 春雨サラダ スープ	キャラメルコーン 麦茶	油 米 砂糖 里芋 春雨	タラ ハム	スイカ 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 えのき ほうれん草	358 449	13.2 16.4	5.1 6.4
21	水	牛乳	チャーハン しゅうまい ツナサラダ スープ	おやき 野菜ジュース	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 焼豚 ナルト 卵 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 しらす	長葱 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 もやし キクラゲ	440 549	17.5 21.8	13.9 17.4
22	木	乳酸飲料	黒ごまチキン 小松菜のおかか和え スパゲティサラダ 味噌汁	フルーチェ コインクッキー	油 米 砂糖 小麦粉 スパゲティ	乳酸菌 鶏肉 魚肉ソーセージ	小松菜 人参 りんご 胡瓜 なす 玉葱	568 685	21.1 25.2	17.1 21.2
23	金	牛乳	豚肉といとこの卵とじ 粉ふきいも ハムサラダ 味噌汁	キウイフルーツ せんべい	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 卵 ハム	人参 長葱 レタス 胡瓜 しめじ 水菜 キウイ	394 484	13.7 16.9	11.1 13.8
24	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
25	日									
26	月	牛乳	わかめごはん 五目卵焼き カリカリサラダ 味噌汁	ハッシュポテト ぶどうジュース	油 米 砂糖 しゅうまいの皮	牛乳 鶏肉 卵	わかめ 人参 だけのこ 椎茸 胡瓜 レタス えのき ニラ	425 523	13.6 16.9	12.6 15.8
27	火	乳酸飲料	赤魚の甘味噌漬 根菜煮 ビーフンサラダ スープ	コーンパン 麦茶	油 米 砂糖 ビーフン	乳酸菌 赤魚 竹輪 ササミ	人参 大根 蓮根 胡瓜 エリンギ もやし 水菜 コーン	472 563	20.2 23.5	10.2 12.5
28	水	りんごジュース	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	パインケーキ 牛乳	油 米 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 パイン	534 652	19.9 24.7	16.9 21.1
29	木	ヤクルト	鶏肉とごぼうの甘辛煮 もやしナムル たくあん スープ	シャーベット クラッカー	油 米 砂糖	乳酸菌 鶏肉 ナルト	ごぼう いんげん 人参 胡瓜 もやし しめじ 白菜 舞茸	611 726	16.3 19.9	14.7 18.2
30	金	牛乳	挽肉カレー 夏野菜のゴマドレ和え 福神漬 番茶	そうめん	油 米 じゃが芋	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉葱 人参 トマト 缶 胡瓜 レタス トマト ヤングコーン アスパラ	495 610	14.6 18.2	14.2 17.7

★ 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。

