

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	月	りんごジュース	回鍋肉 フラワーサラダ がんも煮 スープ	原宿ドック コーヒー牛乳	油 米 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳 がんも	人参 キャベツ ビーマン もやし ブロッコリー カリフラワー コー	470 569	16.4 20.3	13.3 16.6
2	火	乳酸菌飲料	親子丼 ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁	おやき 野菜ジュース	油 米 麩 じゃが芋	乳酸菌 鶏肉 卵 ナルト 魚肉ソーセージ しらす	人参 玉葱 きゅうり りんご トマト 小松菜 えのき 小葱	436 532	14.6 18.7	7.9 11.1
3	水	牛乳	ちらし寿司 エビフライ 春雨サラダ スープ	ひなあられ カルピス	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 エビ 卵 油揚	人参 蒟蒻 干びょうれんこん 春雨 もやし きゅうり キャベツ 椎茸	443 535	14.0 17.2	9.6 11.8
4	木	牛乳	鶏肉とごぼうの甘辛煮 沢あん ツナサラダ なめこ汁	ピザ ぶどうジュース	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ チーズ ハム	ごぼう いんげん 人参 きゅうり もやし 長葱 なめこ 玉葱 ビーマン	545 657	20.4 25.2	18.2 22.7
5	金	牛乳	ポークカレー シーザーサラダ 福神漬 フルーツゼリー 番茶	ビスケット ミルージュ	油 米 じゃが芋 クルトン	牛乳 豚肉	玉葱 人参 レタス	533 657	13.3 16.4	14.7 18.3
6	土	乳酸菌飲料	煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ くだもの		油 米 うどん 小麦粉	乳酸菌 鶏肉 竹輪 卵	人参 ごぼう 白菜 大根	440 502	17.8 20.3	9.1 10.3
7	日									
8	月	牛乳	豚肉の生姜焼き 大根サラダ いんげんの胡麻和え ワンタンスープ	デコボン せんべい	油 米 砂糖 ワンタン	牛乳 豚肉 かにかま	大根 きゅうり 人参 しめじ いんげん もやし きくらげ チンゲン菜	427 525	18.9 23.5	11.2 14.0
9	火	乳酸菌飲料	肉豆腐 マセドアンサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁	すいとん	油 米 小麦粉 じゃが芋	乳酸菌 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 さつま揚げ 卵	鶏 人参 椎茸 レタス ねぎ ブロッコリー 大根 しめじ 蒟蒻	529 637	18.3 21.8	17.5 21.6
10	水	ヤクルト	ソースカツ煮 ほうれん草のお浸し キャベツのレモンドレッシング スープ	ヨーグルト とんがりコーン	油 米 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ささみ ヨーグルト	キャベツ 人参 レモン ほうれん草 玉葱 水菜	401 481	14.9 18.2	8.5 9.0
11	木	牛乳	鮭の塩焼き 栄養金平 スティックきゅうり 味噌汁	卵サンド りんごジュース	油 米 砂糖 食パン	牛乳 鮭 さつま揚げ 卵	人参 ごぼう 蓮根 玉葱 いんげん きゅうり 若布	507 612	20.1 26.0	11.9 14.8
12	金	牛乳	コーンピラフ しゅうまい グリーンサラダ 味噌汁	せんべい おしんこジュース	油 米 麩 しゅうまいの皮	牛乳 挽肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	447 537	14.6 17.9	10.2 12.7
13	土	乳酸菌飲料	鶏ごぼうご飯 白身魚のフライ のっぺい汁		油 米 小麦粉 パン粉	乳酸菌 ささみ ほき 卵 油揚	ごぼう 人参 大根 椎茸 蒟蒻	501 571	20.7 25.4	9.1 10.7
14	日									
15	月	牛乳	鶏肉の照焼き 五目ナムル ウインナーソテー スープ	北京饅頭 飲むヨーグルト	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 ナルト ウインナー 卵	人参 きゅうり もやし しめじ ブロッコリー 白菜 椎茸	573 691	21.6 26.1	20.9 26.0
16	火	乳酸菌飲料	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	杏仁豆腐	油 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉 牛乳	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱 みかん	484 580	19.7 23.5	8.9 10.9
17	水	ヤクルト	三色ごはん 中華オムレツ 和風サラダ スープ	メロンパン 牛乳	油 米 砂糖 ビーフン	乳酸菌 挽肉 卵 牛乳	人参 人参 ほうれん草 レタス 玉葱 きゅうり 海藻 小松菜 えのき	515 523	15.2 18.6	11.8 14.7
18	木	牛乳	煮魚 ごぼうサラダ かぶの塩昆布和え 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	油 米 砂糖	牛乳 かじき ハム	ごぼう 人参 かぶ 昆布 もやし ニラ	420 516	16.4 20.3	11.1 13.9
19	金	りんごジュース	チキンライス エビグラタン ブロッコリーサラダ じゃが芋のカレー炒め スープ 豆乳プリン	パフェ	油 米 マカロニ 小麦粉 バター	鶏肉 えび チーズ 牛乳	玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー しめじ チンゲン菜 コーン	555 695	14.6 18.1	20.8 26.0
20	土		春分の日							
21	日									
22	月	牛乳	チャーハン ぎょうざ 白菜サラダ 味噌汁	フランクフルト みかんジュース	油 米	牛乳 ナルト 焼豚 卵 油揚 フランク	長葱 白菜 人参 パイン きゅうり 椎茸	563 691	16.8 20.9	20.7 25.9
23	火	乳酸菌飲料	チキントマト煮 おかか和え 粉ふき芋 スープ	おこし 牛乳	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 鶏肉 竹輪 牛乳	鶏 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	560 675	21.9 26.2	14.3 17.6
24	水	牛乳	鯖の塩焼き スパゲティサラダ 五目ひじき煮 味噌汁	ヨーグルト 紫いもチップ	油 米	牛乳 糖大豆 さつま揚げ 魚肉ソーセージ ヨーグルト	人参 椎茸 りんご きゅうり キャベツ 長葱	472 581	19.1 23.7	12.4 15.5
25	木	ヤクルト	青椒肉絲 わかめのしらす和え 棒々鶏 けんちん汁	焼きそば 野菜ジュース	油 米 砂糖 里芋 中華麺	乳酸菌 豚肉 しらす ささみ 豆腐	人参 ビーマン 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	558 668	19.7 24.3	14.8 18.5
26	金	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ビスケット スポロン	油 米 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン	567 676	17.5 20.2	16.4 20.2
27	土		卒園式							
28	日									
29	月	牛乳	白身魚のみそ漬け カレーサラダ キャベツのベーコン炒め スープ	キウイフルーツ じゃがりこ	油 米 ビーフン	牛乳 ほき ささみ ベーコン	人参 きゅうり キャベツ かぶ ニラ キウイ	471 578	17.3 20.8	16.3 20.2
30	火	牛乳	マーボー豆腐 イタリアンサラダ Qちゃん漬 スープ	サッポロポテト 麦茶	油 米	牛乳 挽肉 豆腐 サラミ チーズ	レタス 人参 きゅうり 小松菜 えのき	519 638	14.0 17.3	20.5 25.6
31	水	乳酸菌飲料	筑前煮 トマトときゅうりのサラダ ふりかけ 味噌汁	フレンチトースト ジョア	油 米 砂糖 里芋 食パン	乳酸菌 鶏肉 卵 牛乳	人参 蒟蒻 ごぼう 蓮根 きゅうり トマト もやし 白菜 若布	532 596	17.9 20.0	8.2 9.7

★ 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。

