

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	酢豚 春雨サラダ Qちゃん漬け 味噌汁	焼き芋 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 麩 さつま芋	豚肉 ハム	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 竹の子 春雨 胡瓜 小松菜	466 564	13.2 18.2	8.0 9.9
2	火	乳酸飲料	タラのみそバター焼き れんこんサラダ キャベツの浅漬け スープ	稲荷寿司 野菜ジュース	米 油 砂糖	乳酸菌 たら 油揚げ	蓮根 人参 胡瓜 コーン キャベツ 大根 えのき 水菜	459 539	18.2 21.5	8.3 10.2
3	水		文化の日							
4	木	ヤクルト	チャーハン 餃子 五色ナムル 味噌汁	バナナ カルテツサブレ	米 油 砂糖	焼豚 ナルト 卵	長葱 胡瓜 人参 きくらげ もやし かぶ かぶの葉 椎茸	412 495	10.7 13.0	6.9 8.5
5	金	牛乳	ビーフカレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	チキンナゲット みかんジュース	米 油 砂糖 じゃが芋 クルトン	牛乳 牛肉	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 レタス	556 687	16.0 19.9	17.1 21.3
6	土	乳酸飲料	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ くだもの		うどん 油 小麦粉	乳酸菌 豆腐 竹輪 卵	人参 大根 ごぼう 蒟蒻	232 274	11.7 13.7	3.5 4.2
7	日									
8	月	牛乳	豚すきやき ビーフンサラダ たくあん 味噌汁	焼き栗コロッケ りんごジュース	米 油 砂糖 ビーフン	牛乳 豚肉 ハム	椎茸 白滝 人参 白菜 長葱 胡瓜 なす	593 714	15.0 18.2	23.6 29.1
9	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き コーンサラダ ほうれん草の胡麻和え スープ	肉まん 野菜ジュース	米 油 砂糖	乳酸菌 鮭 豆腐	コーン レタス トマト 胡瓜 ほうれん草 人参 きくらげ	476 562	21.7 25.9	8.2 10.0
10	水	牛乳	青菜ごはん ポークビーンズ フラワーサラダ 味噌汁	ぶどうソール せんべい	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 ベーコン 大豆 はんぺん	蕪 人参 玉葱 トマト缶 フロッキー カリフラワー 胡瓜 小松菜	491 583	17.6 20.7	12.3 15.2
11	木	プチゼリー	鶏肉の竜田揚げ ひじき煮 大根サラダ スープ	ロックッキー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ カニカマ	ひじき 人参 干椎茸 いんげん 大根 胡瓜 チンゲン菜 えのき	496 604	16.1 19.8	16.2 20.1
12	金	牛乳	肉豆腐 ウィンナーソーテー わかめの酢の物 味噌汁	梨 源氏パイ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ウィンナー	玉葱 人参 椎茸 わかめ 胡瓜 もやし なら	522 628	14.7 18.1	22.5 27.1
13	土	乳酸飲料	カレーピラフ スープ プリン		米 油	乳酸菌 ハム	玉葱 人参 ピーマン	326 376	10.0 11.5	6.1 6.7
14	日									
15	月	牛乳	五目卵焼き かぼちゃサラダ かぶの塩昆布和え 味噌汁	ばかうけ スポロン	米 油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 魚肉ソーセージ	人参 椎茸 竹の子 南瓜 胡瓜 かぶ かぶの葉 しめじ 長葱	476 571	14.7 18.1	13.3 16.6
16	火	乳酸飲料	煮魚 チャプチェ イタリアンサラダ スープ	ラスク ミルージュ	米 油 砂糖	乳酸菌 かじき チーズ サラミ	春雨 人参 白菜 レタス 胡瓜 エリンギ 水菜	543 636	19.0 22.4	13.0 15.2
17	水	ヤクルト	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	杏仁豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 蒟蒻 人参 大根 玉葱	467 564	16.7 20.5	8.3 10.3
18	木	牛乳	鶏肉の照焼き 小松菜の煮物 トマトと胡瓜のサラダ たまごスープ	たべっこ動物 麦茶	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	人参 椎茸 小松菜 万能葱	427 525	16.6 20.6	13.7 17.1
19	金	牛乳	シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ワンタンスープ	米 油 砂糖	牛乳 いか えび	玉葱 人参 トマト缶 レタス 胡瓜 海藻	409 502	12.4 15.3	9.3 11.5
20	土	乳酸飲料	塩ラーメン 焼き餃子 くだもの		中華麺 油	乳酸菌 ナルト	キャベツ もやし 人参	302 362	10.8 12.5	6.2 7.5
21	日									
22	月	りんごジュース	かやくごはん グラタン ブロッコリーサラダ 味噌汁	おこし ジョア	米 油 砂糖 バター マカロニ 小麦粉	油揚げ ベーコン 牛乳 チーズ	人参 ごぼう 干椎茸 白滝 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 しめじ 大根 蕪 万能葱	582 685	16.6 19.1	12.4 15.2
23	火		勤労感謝の日							
24	水	牛乳	鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ 昆布の佃煮 スープ	しゅうまい 野菜ジュース	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 パプリカ 胡瓜 りんご 白菜 椎茸	522 632	16.7 20.4	19.5 24.2
25	木	乳酸飲料	サバの塩焼き 根菜煮 ハムサラダ 味噌汁	原宿ドック りんごジュース	米 油 砂糖	さば ハム	人参 大根 蓮根 蒟蒻 レタス 胡瓜 もやし なら	482 578	17.2 20.5	11.9 14.7
26	金	牛乳	マーボー豆腐 粉ふき芋 コールスローサラダ スープ	キウイヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 豆腐	長葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン えのき 水菜	442 542	16.2 20.1	10.3 12.9
27	土	乳酸飲料	ナポリタン スープ チーズ		スパゲティ 油 砂糖	ベーコン チーズ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	279 316	11.9 12.9	10.7 12.2
28	日									
29	月	牛乳	焼肉丼 たまごサラダ みかん 春雨スープ	子ども洋食 野菜ジュース	米 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 卵 桜海老	人参 なら 胡瓜 レタス 春雨 チンゲン菜 椎茸 長葱	615 744	14.6 18.0	27.2 34.0
30	火	乳酸飲料	イカフライ 納豆 キャベツのレモンドレッシング 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	米 油 砂糖	納豆 しらす 油揚げ	キャベツ 人参 レモン ごぼう 舞茸 大根	429 511	16.8 19.9	5.8 7.1

★ 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。

料理のお絵かきをして、栄養バランスやレシピを教えてくれる

【おいしいおえかきスケッチクック】という食育アプリがあります。

興味がありましたら、
のぞいてみてはいかがでしょうか？

