

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	月	麦茶 ヨーグルト (きな粉)	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	豚ロース 生姜 チンゲン菜 もやし しらす干し ごま油 えのき 舞茸	牛乳 ホットドック	コッペパン ウインナー キャベツ ケチャップ	520 kcal 24.7 g	665 kcal 32.5 g
2	火	牛乳 バナナ	レーズンツイスト チキンのトマト煮 粉吹きいも オレンジ	鶏もも肉 キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ じゃが芋 パセリ	麦茶 チーズおかか おむすび	米 チーズ かつお節 のり	422 kcal 17.8 g	399 kcal 16.6 g
3	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め ひじきサラダ すまし汁	豚もも ピーマン 赤ピーマン もやし 生姜 ひじき 鶏胸肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ 酢 かまぼこ わかめ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	401 kcal 20.4 g	497 kcal 24.0 g
4	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒めサラダ ユイミンコン	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり 卵 コーン缶 人参 いんげん 片栗粉	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	500 kcal 21.3 g	519 kcal 21.4 g
5	金	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ 具だくさん味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏胸肉 キャベツ 人参 マヨドレ じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト グラニュー糖 コーンフレーク	447 kcal 15.9 g	438 kcal 14.3 g
6	土	麦茶 カルシウム せんべい	とん井 ブロッコリーの中華和え ポテトスープ	米 豚もも 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 ごま油 ごま 酢 じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 ミニバーム クーヘン		391 kcal 15.9 g	440 kcal 19.5 g
8	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 白身魚のオーロラソースがけ 鉄骨サラダ 冬瓜スープ	カレイ ピーマン 玉葱 コーン缶 ケチャップ マヨドレ 片栗粉 油 ひじき 切り干し大根 しらす干し 人参 きゅうり ごま油 マヨドレ 酢 冬瓜 しめじ 片栗粉	麦茶 ふかし芋	さつま芋	384 kcal 15.2 g	421 kcal 18 g
9	火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 おくらとかまぼこののり和え 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 油 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ オクラ きゅうり かまぼこ のり かつお節 なす 油揚げ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	509 kcal 20.6 g	531 kcal 20.6 g
10	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え すまし汁	豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ソース ケチャップ チンゲン菜 人参 もやし 納豆 麩 ねぎ	牛乳 メロンパン		491 kcal 20.7 g	486 kcal 20.9 g
11	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 チーズサラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 茼蒿 チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 もやし にら	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 砂糖 牛乳 油	463 kcal 18.2 g	576 kcal 21.4 g
12	金	牛乳 オレンジ	きのこごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ 味噌汁	米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ 手羽元 ねぎ 生姜 酢 オクラ もやし ごま じゃが芋 玉葱 人参	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	457 kcal 20.0 g	462 kcal 19.5 g
13	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス マカロニサラダ キャベツスープ	米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン缶 ケチャップ マカロニ きゅうり マヨドレ キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナツ		476 kcal 15.2 g	564 kcal 18.5 g
16	火	牛乳 バナナ	バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 厚揚げのとりみスープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ 生揚げ 豚挽 もやし 人参 ねぎ 片栗粉	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		546 kcal 25.7 g	535 kcal 26.1 g