

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歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 松風焼き じやこ和え 味噌汁	鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま しらす干し 人参 大根 きゅうり ごま油 じやがいも 玉葱	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	446 kcal 20.1 g	532 kcal 24.1 g
3	火	麦茶 食べる にぼし	おにっこごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とハムの胡麻和え いもこ汁	米 大豆 ひじき 人参 しらす干し とんがりコーン 焼き竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 ふ菓子 みかん		378 kcal 16.3 g	472 kcal 19.4 g
4	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 白菜サラダ 味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 白菜 人参 きゅうり オリーブ油 酢 かぶ しめじ	牛乳 チャーメ	中華麺 豚挽 もやし にら	433 kcal 18.2 g	481 kcal 21.1 g
5	木	牛乳 りんご	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 五目豆 青菜としらすのスープ	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 大豆 人参 れんこん こんにゃく こんぶ 小松菜 しらす干し 卵	牛乳 ココアサンド	食パン バター ミルクココア	471 kcal 20.3 g	492 kcal 21.3 g
6	金	牛乳 バナナ	ドライカレー チンゲン菜の炒め風サラダ りんご	米 豚挽 木綿豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 チンゲン菜 もやし しらす干し ごま油	牛乳 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	463 kcal 18.1 g	461 kcal 18.2 g
7	土	麦茶 カルシウム せんべい	三色ごはん さつま芋の甘煮 味噌汁	米 鶏もも挽 卵 いんげん さつま芋 大根 油揚げ	牛乳 ミニドーナツ		532 kcal 21.8 g	619 kcal 26.7 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (ブルーン)	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒め風サラダ すまし汁	木綿豆腐 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 かまぼこ わかめ	牛乳 スイートポテト 蒸しパン	さつま芋 ミックス粉 卵 牛乳 油	401 kcal 17.4 g	474 kcal 20.8 g
10	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 ナムル風煮びたし 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 大根 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 オリーブオイル	453 kcal 20.1 g	458 kcal 20.7 g
12	木	麦茶 食べる 煮干し	バターロール ポテトグラタン シーチキンサラダ 人参スープ	じやがいも 玉葱 しめじ マカロニ 薄力粉 脱脂粉乳 バター チーズ パルメザンチーズ ベーコン シーチキン キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ 人参 玉葱	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	383 kcal 14.1 g	471 kcal 16.5 g
13	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の親子煮 ひじきの白和え 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 卵 ひじき 人参 つきこんにゃく いんげん 木綿豆腐 ほうれん草 すりごま 練りごま さつま芋 ねぎ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ 餃子の皮 ケチャップ	511 kcal 23.1 g	548 kcal 24.4 g
16	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き コーンブロッコリー ポトフスープ	鮭 薄力粉 パン粉 パルメザンチーズ バセリ ブロッコリー コーン 人参 玉葱 じやが芋	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	484 kcal 24.7 g	599 kcal 32.6 g
17	火	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ケチャップ ソース 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 えのき わかめ	麦茶 バナナヨーグルト ウエハース	ヨーグルト バナナ コーンフレーク	379 kcal 16.3 g	454 kcal 18.9 g
18	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 さつま芋のごま和え すまし汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ さつま芋 ごま 焼き麸 ねぎ	牛乳 おからクッキー	おから 薄力粉 バター 卵 ごま	567 kcal 19.5 g	619 kcal 20.1 g