

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
2	月	牛乳 クッキー	ご飯 ホークチャップ 切干大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 みかんジュース蒸しパン	牛乳・ぶたかた	クッキー・米・薄力粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・コーン・くりかぼちゃ・冷凍ほうれんそう・みかんジュース
3	火	牛乳 子供せんべい	★非常食体験	お茶 おかかおにぎり 豆腐の味噌汁	牛乳・削り節・豆腐・油揚げ・麦みそ	せんべい・米	たまねぎ・ねぎ
4	水	牛乳 マンナビスケット	ご飯 たらしの利休焼き 春雨サラダ なめこの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 シュガートースト	牛乳・タラ・ロースハム・麦みそ	ビスケット・米・いりごま・はるさめ・砂糖・ごま油・食パン・有塩マーガリン	きゅうり・にんじん・なめこ・たまねぎ・乾わかめ・パインアップル缶詰
5	木	牛乳 豆乳ウエハース	ご飯 ホイコーロー いんげんの胡麻和え 豆腐の中華スープ	お茶 桃入りフルーチェ	牛乳・ぶた肉・麦みそ・豆腐	米・ごま油・片栗粉・いりごま・砂糖・フルーチェ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・さやいんげん・えのきたけ・もずく・白桃缶
6	金	牛乳 コーンスナック	ハヤシライス キャベツサラダ みかんヨーグルト	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・プレーンヨーグルト・きな粉	コーンスナック・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・コーン缶(粒)・みかん缶詰・バナナ
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 粉ふきいも 小松菜スープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ぶた肉・かつお節・絹ごし豆腐	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・中華めん・ごま油・じゃがいも)	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・パセリ・こまつな・カットわかめ
9	月	牛乳 子供せんべい	ご飯 すきやき風煮 もやしのゆかり和え ほうれん草の味噌汁	牛乳 チーストースト	牛乳・牛ばら・焼き豆腐・油揚げ・麦みそ・チーズ	せんべい・米・油・砂糖・食パン・有塩マーガリン	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・だいずもやし・きゅうり・赤しそふりかけ・冷凍ほうれんそう
10	火	牛乳 クッキー	カレーうどん ひじきサラダ バナナ	牛乳 フアマンケーキ	牛乳・ぶた肉・油揚げ・板かまぼこ・ツナ缶	クッキー・ゆでうどん・片栗粉・砂糖・マヨドレ・薄力粉・油	たまねぎ・冷凍ほうれんそう・にんじん・乾ひじき・きゅうり・バナナ
11	水	牛乳 マンナビスケット	ご飯 八宝菜 シュウマイ 中華サラダ	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳・ぶたロース(皮脂無)・むきえび・板かまぼこ・鶏卵	ビスケット・米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・さつまいも・ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・カットわかめ
12	木	牛乳 豆乳ウエハース	麦ご飯 カレーのチーズ焼き ジャーマンポテト レタスのスープ	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・まがれい・チーズ・ベーコン・ちくわ・きな粉	米・押麦・じゃがいも・油・釜焼き豆腐・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・レタス・コーン・カットわかめ
13	金	牛乳 コーンスナック	わかめご飯 松風焼き かぼちゃサラダ すまし汁	お茶 梨のフルーツポンチ	牛乳・ぶたひき肉・豆腐・豆乳・麦みそ・ロースハム・絹ごし豆腐	コーンスナック・米・いりごま・パン粉・砂糖・マヨドレ	炊き込みわかめ・たまねぎ・にんじん・あおのり・くりかぼちゃ・きゅうり・だいこん・冷凍ほうれんそう・みかん缶詰・黄桃缶・なし・レモン果汁
14	土	牛乳 ビスケット	焼き鳥丼 アスパラサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・鶏もも(皮なし)	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ)	焼きのり・アスパラガス・キャベツ・コーン・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん
17	火	牛乳 クッキー	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き そうめんサラダ すまし汁 お月見ゼリー	牛乳 お月見スイートポテト	牛乳・さわら・麦みそ・ロースハム・絹ごし豆腐	クッキー・米・いりごま・砂糖・油・そうめん・マヨドレ・ゼリー・さつまいも・無塩バター・粉糖	きゅうり・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・にんじん

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
1・2歳児	465	18	17	303	2.9	163	0.28	0.37	23	3.8	1.4
3歳児	516	21	a	264	2.7	178	0.33	0.39	28	4.8	1.6

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
18	水	牛乳 マンナビスケット	豚丼 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	お茶 豆乳ゼリーあずきソース	牛乳・ふた肉・豆乳・ゆで 小豆缶詰	ビスケット・米・しらた き・砂糖・ごま油・はるさ め・米粉	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ブ ロッコリー・きゅうり・コーン・ はくさい・乾わかめ
19	木	牛乳 豆乳ウエハース	うち豆ご飯 へしこ きゅうりとコーンのサラダ ぽっかけ汁	お茶 でっちようかん	牛乳・大豆水煮缶詰・油揚 げ・さば・板かまぼこ・こ しあん	米・塩こうじ・油・マヨド レ・こんにゃく・砂糖	きゅうり・にんじん・コーン・だ いずもやし・青ねぎ・粉寒天
20	金	牛乳 コーンスナック	★食育の日 ご飯 鶏の照り焼き ツナサラダ じゃが芋のみそ汁 梨	牛乳 カルビス蒸しパン	牛乳・若鶏もも・まぐろ水 煮缶詰・麦みそ	コーンスナック・米・砂 糖・じゃがいも・ホット ケーキミックス・カルビ ス・油	しょうが・ブロッコリー・きゅう り・にんじん・たまねぎ・こまつ な・なし
21	土	牛乳 ビスケット	チャーハン ブロッコリーと竹輪のサラダ すまし汁	牛乳 市販菓子	牛乳・焼き豚・焼き竹輪・ かつお節	鉄+コラーゲンウエハース (ココア・米・ごま油・マヨ ドレ)	たまねぎ・にんじん・冷凍ほうれ んそう・ブロッコリー・コーン・ だいこん・えのきたけ
24	火	牛乳 クッキー	カレーライス レモンドレッシング和え ももの缶詰	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳・ふたかた・豆乳	クッキー・米・じゃがい も・砂糖・米粉・油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・にんじん・コーン・レ モン果汁・黄桃缶・冷凍ほうれん そう
25	水	牛乳 マンナビスケット	ゆかりごはん サケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜と豆腐の味噌汁	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・さけ・鶏ひき肉・絹 ごし豆腐・麦みそ	ビスケット・米・じゃがい も・油・砂糖・コーンフ レーク	たまねぎ・ゆで冷凍グリーンビー ス・にんじん・はくさい・カット わかめ・バナナ
26	木	牛乳 クッキー	いりがけご飯 えびフライ ゴマダレサラダ ビーンズスープ ショア	お茶 誕生日バナナケー キ	牛乳・大豆水煮缶詰・乳酸 菌飲料・豆乳・生クリーム	クッキー・米・油・ホット ケーキミックス・砂糖	ブロッコリー・にんじん・コー ン・たまねぎ・赤ピーマン・青 ピーマン・バナナ
27	金	牛乳 豆乳ウエハース	食パン お豆腐ミートローフ アスパラのマリネ ポトフ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・豆腐・鶏卵・ベーコン	食パン・パン粉・油・砂 糖・オリーブ油・じゃがい も・米	たまねぎ・乾ひじき・トマトケ チャップ・アスパラガス・にんじ ん・カットわかめ・キャベツ・昆 布佃煮
28	土	牛乳 ビスケット	カレーピラフ もやしのごま和え コンソメスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・若鶏もも	鉄+コラーゲンウエハース (ココア・米・油・砂糖・い りごま)	たまねぎ・冷凍ミックスベジタ ブル・だいずもやし・きゅうり・に んじん・しめじ・チンゲンサイ・ 赤ピーマン
30	月	牛乳 子供せんべい	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ビーフン炒め すまし汁	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳・ふたひき肉・ちく わ・焼き豚・生揚げ・しら す干し・チーズ	ぜんべい・米・油・じゃが いも・砂糖・ビーフン・ご ま油・ぎょうざの皮	たまねぎ・にんじん・にんじん・ 青ピーマン・生しいたけ・冷凍ほ うれんそう・えのきたけ・コー ン・ブロッコリー・トマトケ チャップ