

| 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<br>子供せんべい   | ロールパン<br>鶏肉のパン粉焼き<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ         | お茶<br>おかかおにぎり     | 牛乳・鶏もも(皮なし)・ロースハム・豆乳・削り節         | せんべい・ロールパン・パン粉・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・油・片栗粉・米  | きゅうり・にんじん・たまねぎ・コーン・焼きのり   |
| 3  | 火 | 牛乳<br>クッキー     | ご飯<br>ホークチャップ<br>切干大根のサラダ<br>野菜スープ             | 牛乳<br>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<br>ケチャップ・切干しいんげん・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    |
| 4  | 水 | 牛乳<br>マンナビスケット | ご飯<br>たらの利休焼き<br>きゅうりサラダ<br>なめこの味噌汁<br>パイナップル缶 | 牛乳<br>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・砂糖・ごま油・食パン・有塩マーガリン               | きゅうり・コーン缶・にんじん・なめこ・たまねぎ・乾わかめ・パイナップル缶詰                               |
| 5  | 木 | 牛乳<br>豆乳ウエハース  | ご飯<br>ホイコーロー<br>いんげんの胡麻和え<br>豆腐の中華スープ          | お茶<br>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・さいいんげん・えのきたけ・もずく・白桃缶                           |
| 6  | 金 | 牛乳<br>コーンスナック  | ハヤシライス<br>キャベツサラダ<br>みかんヨーグルト                  | 牛乳<br>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<br>ビスケット    | ごはん<br>さかなのフライ<br>はるさめサラダ<br>小松菜スープ            | 牛乳<br>せんべい        | 牛乳・さけ・ロースハム・豆腐                   | ビスケット・米・パン粉・油・ごま油・はるさめ                        | にんじん・きゅうり・小松菜・カットワカメ  |
| 9  | 月 | 牛乳<br>子供せんべい   | ご飯<br>すぎやき風煮<br>もやしゆかり和え<br>ほうれん草の味噌汁          | 牛乳<br>チーズトースト     | 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<br>クッキー     | カレーうどん<br>ひじきサラダ<br>バナナ                        | 牛乳<br>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<br>マンナビスケット | ご飯<br>八宝菜<br>シュウマイ<br>中華サラダ                    | 牛乳<br>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<br>豆乳ウエハース  | 妻ご飯<br>カレーのチーズ焼き<br>ジャーマンポテト<br>レタスのスープ        | 牛乳<br>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・釜焼きふ・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<br>コーンスナック  | わかめご飯<br>松風焼き<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁               | お茶<br>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<br>ビスケット    | 焼き鳥丼<br>アスパラサラダ<br>チンゲン菜のスープ                   | 牛乳<br>ビスケット       | 牛乳・鶏もも(皮なし)                      | ビスケット・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<br>クッキー     | ご飯<br>さわらのゴマ味噌焼き<br>そうめんサラダ<br>すまし汁<br>お月見ゼリー  | 牛乳<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(β-胡萝卜素当量:<br>RE)(μg) | ビタミンB<br>1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相<br>当量<br>(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<br>豆乳ウエハース  | つち豆ご飯<br>ハシこ<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>ほっかけ汁        | お茶<br>てっちようかん    | 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                                  |
| 19 | 木 | 牛乳<br>せんべい     | 非常食  | わかめごはん<br>豚汁     | 牛乳・豚肉・油揚げ・みそ                   | 米・こんにゃく                              | さといも・にんじん・だいこん・ごぼう  |
| 20 | 金 | 牛乳<br>コーンスナック  | ご飯<br>鶏の照り焼き<br>ツナサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>梨       | 牛乳<br>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<br>ビスケット    | チャーハン<br>ブロッコリーと竹輪のサラダ<br>すまし汁               | 牛乳<br>クッキー       | 牛乳・焼き豚・焼き竹輪・かつお節               | クッキー・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<br>クッキー     | カレーライス<br>レモンドレッシング和え<br>ももの缶詰               | 牛乳<br>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<br>マンナビスケット | ゆかりごはん<br>サケの塩焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>白菜と豆腐の味噌汁  | お茶<br>バナナコーンフレーク | 牛乳・さけ・鶏ひき肉・絹こし豆腐・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・ゆで冷凍グリーンピース・にんじん・はくさい・カットわかめ・バナナ                         |
| 26 | 木 | 牛乳<br>豆乳ウエハース  | 食パン<br>お豆腐ミートローフ<br>アスパラのマリネ<br>ポトフ          | お茶<br>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               |
| 27 | 金 | 牛乳<br>クッキー     | ひりかけご飯<br>えびフライ<br>コマダレサラダ<br>ビーンズスープ<br>ジョア | お茶<br>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                          |
| 28 | 土 | 牛乳<br>ビスケット    | カレーピラフ<br>もやしのごま和え<br>コンソメスープ                | 牛乳<br>ペジタべる      | 牛乳・若鶏もも                        | ペジタべる・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<br>子供せんべい   | ご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ビーフン炒め<br>すまし汁            | 牛乳<br>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 | せんべい・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 |