

| 日曜日 | | 3~5歳児 幼児食 | | 2歳児 うめ乳児食 | | 1歳児 かりん乳児食 | |
|-------------------------|-------|-----------|--|------------------------------------|--------------------------------|------------|---------------|
| 1 ・ 29 | 水 | 昼 | 雑穀ご飯 鮭の塩焼き ふろふき大根 豆腐と油揚げの味噌汁 | 大根の味噌野菜ご飯 鮭の塩焼き 豆腐と油揚げの味噌汁 | 大根の味噌野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 | おやつ | きな粉ラスク・豆乳 |
| | | おやつ | きな粉ラスク・豆乳 | きな粉ラスク・豆乳 | きな粉ラスク・豆乳 | | |
| 2 ・ 16 ・ 30 | 木 | 昼 | ミートソーススパゲッティ さつま芋スティック揚げ プルーン | ミートソーススパゲッティ プルーン | ミートソースリゾット プルーン | おやつ | 大根の炊き込みご飯 |
| | | おやつ | 大根の炊き込みご飯 | 大根の炊き込みご飯 | 大根の炊き込み野菜ご飯 | | |
| 17 | 金 | 昼 | 雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 17日大根ご飯 | 豚肉の生姜野菜かけご飯 きのこ油揚げの味噌汁 | 豚肉の生姜野菜ご飯 味噌汁 | おやつ | お麩のかりかり青海苔味 |
| | | おやつ | お麩のかりかり青海苔味 | お麩のかりかり青海苔味 | お麩のかりかり青海苔味 | | |
| 4 ・ 18 | 土 | 昼 | ひじき炊き込みご飯 青海苔ポテト 豆腐とえのきの味噌汁 | ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 豆腐とえのきの味噌汁 | ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁 | おやつ | きび糖ラスク |
| | | おやつ | きび糖ラスク | きび糖ラスク | きび糖ラスク | | |
| 6 ・ 20 | 月 | 昼 | 雑穀ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ | 雑穀ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ | ポークビーンズリゾット フレンチサラダ | おやつ | りんごゼリー・甘辛せんべい |
| | | おやつ | りんごゼリー・甘辛せんべい | りんごゼリー・クッキー | りんごゼリー・クッキー | | |
| 7 ・ 21 | 火 | 昼 | 雑穀ご飯 鶏肉のトマト煮込み バナナ | 鶏挽き肉のトマトリゾット バナナ | 鶏挽き肉のトマトリゾット バナナ | おやつ | 豆乳芋ご飯 |
| | | おやつ | 豆乳芋ご飯 | 豆乳芋ご飯 | 豆乳芋の野菜ご飯 | | |
| 8 ・ 22 | 水 | 昼 | 雑穀ご飯 鮭の味噌焼き 大豆とひじきの煮物 なめこと葱の味噌汁 | 大豆とひじきの野菜ご飯 鮭の味噌焼き なめこと葱の味噌汁 | 大豆とひじきの野菜ご飯 鮭の味噌焼き 味噌汁 | おやつ | きな粉ジャムサンド・豆乳 |
| | | おやつ | きな粉ジャムサンド・豆乳 | きな粉ジャムサンド・豆乳 | 青海苔ラスク・豆乳 | | |
| 9 | 木 | 昼 | 秋野菜のほうとううどん りんご | 秋野菜のほうとううどん りんご | 鶏挽き肉と南瓜の野菜ご飯 りんご | おやつ | さつま芋のおこわ |
| | | おやつ | さつま芋のおこわ | さつま芋のおこわ | さつま芋のおこわ野菜ご飯 | | |
| 10 ・ 24 | 金 | 昼 | ひよこ豆のカレーライス コールスロー 10日大学芋 24日りんごジャム | ひよこ豆のカレーライス コールスロー | ひよこ豆のカレーリゾット コールスロー | おやつ | 芋けんぴ・プルーン |
| | | おやつ | 芋けんぴ・プルーン | 芋けんぴ・プルーン | せんべい・プルーン | | |
| 11 ・ 25 | 土 | 昼 | チキンライス スパゲッティサラダ えのきとわかめのスープ | チキンライスリゾット スパゲッティサラダ えのきのスープ | チキンライスリゾット スパゲッティサラダ スープ | おやつ | 米ポンせん |
| | | おやつ | 米ポンせん | 米ポンせん | 米ポンせん | | |
| 13 ・ 27 | 月 | 昼 | 雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え | 鶏挽き肉とブロッコリーの野菜かけご飯 豆腐としめじの味噌汁 | 鶏挽き肉とブロッコリーの野菜ご飯 味噌汁 | おやつ | バナナケーキ |
| | | おやつ | バナナケーキ | バナナケーキ | バナナケーキ | | |
| 14 ・ 28 | 火 | 昼 | 雑穀ご飯 シュウマイ 納豆青菜和え バナナ | 鶏挽肉の野菜ご飯 納豆 バナナ | 鶏挽肉の野菜ご飯 バナナ | おやつ | ごま塩おにぎり |
| | | おやつ | ごま塩おにぎり | ごま塩おにぎり | ごま塩おにぎり | | |
| 15 | 水 | 昼 | 赤飯 カレイの煮付け 青菜の磯和え お麩と万能葱の清汁 | 青菜の野菜ご飯 カレイの煮付け お麩と万能葱の清汁 | 青菜の野菜ご飯 カレイの煮付け 清汁 | おやつ | 2色ゼリー・豆乳 |
| | | おやつ | 2色ゼリー・豆乳 | 2色ゼリー・豆乳 | 2色ゼリー・豆乳 | | |
| 平均栄養価 | | 3~5歳児 | | 2歳児 | | 1歳児 | |
| | | エネルギー | 414 kcal | エネルギー | 399 kcal | エネルギー | 394 kcal |
| | | たん白 | 16.2 g | たん白 | 11.8 g | たん白 | 11.6 g |
| | | 脂質 | 8.1 g | 脂質 | 7.7 g | 脂質 | 7.7 g |
| | | 炭水化物 | 71.6 g | 炭水化物 | 72.4 g | 炭水化物 | 71.3 g |
| 食塩 | 0.8 g | 食塩 | 0.8 g | 食塩 | 0.8 g | | |

* 1~2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

* 3~5歳の手作りおやつは太字で記しています。

* 飲み物は通常、麦茶となります。1~5歳児には水曜日の豆乳がでます。