

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 15	金	昼	雑穀ご飯 回鍋肉炒め 1日焼きりんご 15日きんぴられんこん	回鍋肉風野菜かけご飯 えのきと豆腐の味噌汁	回鍋肉風野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	にゅうめん	にゅうめん	コーンの野菜ご飯		
2 16	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと玉葱のスープ	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと玉葱のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	青海苔ラスク	青海苔ラスク	青海苔ラスク		
4 18	月	昼	チキンカレーライス ひじきの人参ドレッシングサラダ	チキンカレーライス (鶏挽き肉) ひじきの人参ドレッシングサラダ	チキンカレーリゾット ひじきの人参ドレッシングサラダ		
		おやつ	石垣団子 (郷土料理)	焼き芋	焼き芋		
5 19	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳シチュー バナナ	雑穀ご飯 鶏挽き肉と冬野菜の豆乳シチュー バナナ	鶏挽き肉と冬野菜のご飯 バナナ		
		おやつ	ブドウゼリー・せんべい	ブドウゼリー・せんべい	ブドウゼリー・せんべい		
6 20	水	昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け 切干大根と高野豆腐の煮物 なめこと玉葱の味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 カレイの煮付け なめこと玉葱の味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 カレイの煮付け 味噌汁		
		おやつ	黒糖レーズン蒸しパン・豆乳	黒糖レーズン蒸しパン・豆乳	黒糖レーズン蒸しパン・豆乳		
7 21	木	昼	焼きうどん さつま芋サラダ	焼きうどん さつま芋サラダ	豚肉とキャベツの野菜ご飯 さつま芋サラダ		
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり		
8 22	金	昼	豚肉のハヤシライス 春雨サラダ 8日ジンジャークッキー 22日南瓜いとこ煮 (冬至)	豚肉のハヤシライス 春雨サラダ	豚肉のハヤシリゾット 春雨サラダ		
		おやつ	いなり酢飯ご飯	8日いなり野菜ご飯22日南瓜のいとこ煮	8日いなり野菜ご飯22日南瓜のいとこ煮		
9 23	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト 豆腐とコーンのスープ	チキンライス 青海苔ポテト 豆腐とコーンのスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ		
		おやつ	米ぼん・プルーン	米ぼん・プルーン	米ぼん・プルーン		
11	月	昼	雑穀ご飯 肉じゃが 豆腐と油揚げの味噌汁	肉じゃが野菜かけご飯 豆腐と油揚げの味噌汁	肉じゃが野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
25	月	昼	キャロットピラフ 鶏の照り焼き フライドポテト ゆでブロッコリー りんごケーキ	鶏挽き肉とじゃが芋の野菜かけご飯 ゆでブロッコリー	鶏挽き肉とじゃが芋の野菜ご飯 ゆでブロッコリー		
		おやつ	イチゴ入りフルーツポンチ	りんごケーキ	りんごケーキ		
12 26	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉の豆乳カレーシチュー バナナ	雑穀ご飯 鶏挽き肉の豆乳カレーシチュー バナナ	鶏挽き肉の豆乳カレーシチューリゾット バナナ		
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー	メープルクッキー		
13 27	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ひきわり納豆と青菜の和え物 けんちん汁	高野豆腐と青菜の野菜ご飯 鮭の塩焼き けんちん汁	高野豆腐と青菜の野菜ご飯 鮭の塩焼き 清汁		
		おやつ	かぼちゃジャムサンド・豆乳	青海苔ラスク・豆乳	青海苔ラスク・豆乳		
14 28	木	昼	ミートソーススパゲッティ ゆでブロッコリー 柑橘類	ミートソーススパゲッティ ゆでブロッコリー 柑橘類	ミートソースリゾット 柑橘類		
		おやつ	ひじきの炊き込みご飯	ひじきの炊き込みご飯	ひじきの炊き込み野菜ご飯		
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	478 kcal	エネルギー	382 kcal	エネルギー	334 kcal
		たん白	19.3 g	たん白	15.4 g	たん白	13.5 g
		脂質	9.6 g	脂質	7.7 g	脂質	6.7 g
		炭水化物	82.0 g	炭水化物	65.6 g	炭水化物	57.0 g
	食塩	0.8 g	食塩	0.6 g	食塩	0.6 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。3~5歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。