

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 ・ 29	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	鶏挽き肉のトマトリゾット 柑橘類	
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯	
2 ・ 16	金	昼	雑穀ご飯 鶏もも肉の葱味噌焼き 切干大根の煮物 2日白菜としめじの味噌汁16日海苔の佃煮	雑穀ご飯 鶏ムネ肉と切干大根の野菜あんかけ 豆腐と葱の味噌汁	鶏挽き肉と切干大根の野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	にゅうめん	にゅうめん	コーンの野菜ご飯	
3 ・ 17	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきとじゃが芋のスープ	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきとじゃが芋のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ	
		おやつ	ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい	
5 ・ 19	月	昼	雑穀ご飯 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル コーンとしめじのスープ	雑穀ご飯 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル コーンとしめじのスープ	鶏挽き肉と豆腐の野菜ご飯 もやしと青菜のナムル スープ	
		おやつ	豆乳ゼリー・ビスケット	豆乳ゼリー・ビスケット	豆乳ゼリー・ビスケット	
6 ・ 20	火	昼	雑穀ご飯 鶏ムネ肉の豆乳カレーシチュー バナナ	雑穀ご飯 鶏ムネ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	いなりずし	いなりずし	いなり野菜ご飯	
7 ・ 21	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 五目豆 もやしとえのきの味噌汁	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 五目豆 もやしとえのきの味噌汁	五目豆の野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁	
		おやつ	オートミールクッキー・豆乳	オートミールクッキー・豆乳	オートミールクッキー・豆乳	
8 ・ 22	木	昼	にごみうどん（郷土料理） 鶏ひき肉のおにぎり	にごみうどん（郷土料理） 鶏ひき肉のおにぎり	根菜の野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	石垣団子（郷土料理）	石垣団子（郷土料理）	ふかし芋	
9	金	昼	雑穀ご飯 シュウマイ 春雨の中華風サラダ 9日バナナケーキ	雑穀ご飯 鶏ムネ肉の春雨野菜あんかけ カブと油揚げの味噌汁	鶏挽肉の春雨の野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ	
10 ・ 24	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト えのきとコーンのスープ	チキンライス 青海苔ポテト えのきとコーンのスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ	
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	
26	月	昼	鶏ムネ肉と大根のカレーライス フレンチサラダ プルーン	鶏ムネ肉と大根のカレーライス フレンチサラダ プルーン	鶏挽肉の大根カレーリゾット フレンチサラダ プルーン	
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	
13 ・ 27	火	昼	雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 蓮根きんぴら バナナ	雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 蓮根きんぴら バナナ	鶏挽き肉と蓮根の野菜ご飯 バナナ	
		おやつ	黒糖レーズン蒸しパン	黒糖レーズン蒸しパン	黒糖レーズン蒸しパン	
14 ・ 28	水	昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け ひきわり納豆と青菜の和え物 なめこと玉葱の味噌汁 28日お楽しみおやつ作り	雑穀ご飯 カレイの煮付け ひきわり納豆と青菜の和え物 なめこと玉葱の味噌汁	高野豆腐の野菜ご飯 カレイの煮付け 味噌汁	
		おやつ	手作りイチゴジャムサンド・豆乳	手作りイチゴジャムサンド・豆乳	手作りイチゴジャムのラスク・豆乳	
平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	432 kcal	エネルギー	397 kcal	エネルギー	387 kcal
	たん白	17.1 g	たん白	12.5 g	たん白	11.8 g
	脂質	8.8 g	脂質	7.1 g	脂質	6.6 g
	炭水化物	74.0 g	炭水化物	68.5 g	炭水化物	69.4 g
食塩	1.0 g	食塩	1.0 g	食塩	0.9 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。