

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	
4	木	昼	ひよこ豆カレーライス 切干大根の胡麻サラダ プルーン	ひよこ豆カレーライス 切干大根の胡麻サラダ プルーン	ひよこ豆カレーリゾット 切干大根の胡麻サラダ プルーン
		おやつ	オートミールクッキー	オートミールクッキー	オートミールクッキー
5 ・ 19	金	昼	雑穀ご飯 麻婆春雨 ふかし芋 5日メープルクッキー 19日りんご	雑穀ご飯 麻婆春雨 ふかし芋	鶏挽き肉と春雨の野菜ご飯 ふかし芋
		おやつ	ぶどうゼリー・おせんべい	ぶどうゼリー・おせんべい	ぶどうゼリー・おせんべい
6 ・ 20	土	昼	チキンライス スパゲッティサラダ コーンとじゃが芋のスープ	チキンライス スパゲッティサラダ コーンとじゃが芋のスープ	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	きび糖ラスク	きび糖ラスク	きび糖ラスク
22	月	昼	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ もやしとチンゲン菜のスープ	雑穀ご飯 鶏挽き肉とじゃが芋の野菜あんかけ もやしとチンゲン菜のスープ	鶏挽き肉とじゃが芋の野菜ご飯 スープ
		おやつ	かて飯（相模原地区郷土料理）	かて飯（相模原地区郷土料理）	かて飯野菜ご飯（相模原地区郷土料理）
9 ・ 23	火	昼	豚肉のハヤシライス コールスロー バナナ	豚肉のハヤシライス コールスロー バナナ	豚肉のハヤシリゾット コールスロー バナナ
		おやつ	9日七草風がゆ 23日米粉のレーズン蒸しパン	9日七草風がゆ 23日米粉のレーズン蒸しパン	9日七草風がゆ 23日米粉のレーズン蒸しパン
10 ・ 24	水	昼	雑穀ご飯 鱈の照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜としめじの味噌汁	雑穀ご飯 鱈の照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜としめじの味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 鱈の照り焼き 味噌汁
		おやつ	手作りりんごジャムサンド・豆乳	手作りりんごジャムサンド・豆乳	手作りりんごジャムラスク・豆乳
11 ・ 25	木	昼	焼きうどん 蓮根きんぴら ゆでブロッコリー	焼きうどん 蓮根きんぴら ゆでブロッコリー	豚肉の野菜ご飯 ゆでブロッコリー
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり
12 ・ 26	金	昼	雑穀ご飯 筑前煮 白菜と油揚げの和え物 12日お汁粉 26日根菜汁	雑穀ご飯 筑前煮 白菜と油揚げの味噌汁	鶏挽き肉と根菜の野菜ご飯 味噌汁
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ
13 ・ 27	土	昼	ひじきの炊き込みご飯 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	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁
		おやつ	米ぼんせん・プルーン	米ぼんせん・プルーン	米ぼんせん・プルーン
15 ・ 29	月	昼	雑穀ご飯 鶏もも肉の葱味噌焼き ひじきと大豆の煮物	鶏挽き肉と大豆とひじきの野菜ご かぶの味噌汁	鶏挽き肉と大豆とひじきの野菜ご 味噌汁
		おやつ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツポンチ
16 ・ 30	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉の豆乳シチュー ふかし芋 バナナ	雑穀ご飯 鶏肉の豆乳シチュー ふかし芋 バナナ	鶏挽き肉の豆乳シチューリゾット ふかし芋 バナナ
		おやつ	青海苔ラスク	青海苔ラスク	青海苔ラスク
17 ・ 31	水	昼	雑穀ご飯 鮭の野菜あんかけ なめこと油揚げの味噌汁	雑穀ご飯 鮭の野菜あんかけ なめこと油揚げの味噌汁	野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁
		おやつ	芋けんぴ・ビスケット・豆乳	芋けんぴ・クッキー・豆乳	プルーン・クッキー・豆乳
18	木	昼	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーとれんこんのサラダ 柑橘類	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーとれんこんのサラダ 柑橘類	ブロッコリーと蓮根のトマトリゾット 柑橘類
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯

平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	443 kcal	エネルギー	406 kcal	エネルギー	398 kcal
たん白	17.3 g	たん白	13.1 g	たん白	12.1 g	
脂質	10.1 g	脂質	8.8 g	脂質	8.5 g	
炭水化物	73.7 g	炭水化物	70.9 g	炭水化物	70.1 g	
食塩	1.0 g	食塩	1.0 g	食塩	1.0 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。