

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	月	昼	赤飯 鶏の葱味噌焼き 青菜と人参のお浸し お麩とえのきの清汁	鶏ひき肉と青菜の野菜ご飯 清汁	鶏ひき肉と青菜の野菜ご飯 プルーン		
		おやつ	米粉のレーズン蒸しパン	米粉のレーズン蒸しパン	米粉のレーズン蒸しパン		
2 ・ 16 ・ 30	火	昼	雑穀ご飯 チリコンカン バナナ	チリコンカンの野菜ご飯 バナナ	チリコンカンの野菜ご飯 バナナ		
		おやつ	ブドウゼリー・ビスケット	ブドウゼリー・クッキー	ブドウゼリー・クッキー		
3 ・ 17	水	昼	雑穀ご飯 カジキの生姜焼き 高野豆腐とひじきの煮物 なめこと玉葱の味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 カジキの生姜焼き 味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 カジキの生姜焼き		
		おやつ	米粉きな粉クッキー・豆乳	米粉きな粉クッキー・豆乳	米粉きな粉クッキー		
4 ・ 18	木	昼	焼きうどん 柑橘類	豚肉とキャベツの野菜ご飯 柑橘類	豚肉とキャベツの野菜ご飯 柑橘類		
		おやつ	筍ご飯	筍野菜ご飯	筍野菜ご飯		
5 ・ 19	金	昼	5日雑穀ご飯19日グリーンピースご飯 肉じゃが 青菜ともやしのナムル 5日豆乳ブレッド	肉じゃが野菜ご飯 青菜ともやしのナムル	肉じゃが野菜ご飯 青菜ともやしのナムル		
		おやつ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ		
6 ・ 20	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ 豆腐とえのきのスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ		
		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	月	昼	ひよこ豆カレーライス 春キャベツのサラダ	ひよこ豆のカレーリゾット 春キャベツのサラダ	ひよこ豆のカレーリゾット 春キャベツのサラダ		
		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		
9 ・ 23	火	昼	雑穀ご飯 春野菜と鶏肉の豆乳シチュー バナナ	鶏挽き肉の豆乳シチューリゾット バナナ	鶏挽き肉の豆乳シチューリゾット バナナ		
		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		
10 ・ 24	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ひきわり納豆と青菜の和え物 生揚げとえのきの味噌汁	生揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁	生揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き		
		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	きな粉ジャムサンド		
11 ・ 25	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ フレンチサラダ	大豆入りミートソースリゾット フレンチサラダ	大豆入りミートソースリゾット フレンチサラダ		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
12 ・ 26	金	昼	雑穀ご飯 麻婆春雨 インゲンの胡麻和え 12日しゃぶしゃぶキャベツ26日柏餅	麻婆春雨の野菜ご飯 いんげんの胡麻和え	麻婆春雨の野菜ご飯 いんげんの胡麻和え		
		おやつ	切干大根のご飯	切干大根の野菜ご飯	切干大根の野菜ご飯		
13 ・ 27	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト コーンとしめじのスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト		
		おやつ	米ぼんせん・プルーン	おせんべい・プルーン	おせんべい・プルーン		
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	431 kcal	エネルギー	406 kcal	エネルギー	397 kcal
		たん白	16.2 g	たん白	12.3 g	たん白	11.8 g
		脂質	8.2 g	脂質	8.0 g	脂質	7.8 g
		炭水化物	71.1 g	炭水化物	69.2 g	炭水化物	67.9 g
		食塩	0.8 g	食塩	0.8 g	食塩	0.8 g
<p>* 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歳のおやつ作りは太字で記しています。 * 飲み物は通常、麦茶となります。2~5歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。 * 都合により献立が変更になる場合はお知らせします。</p>							