

日	曜日	3~5歳児 幼児食 <small>ひなぎく弁当</small>	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食
1	金	昼 おにぎり(ひなぎく) 雑穀ご飯(なのほな・かんな) 鶏の唐揚げ フライドポテト ゆでブロッコリー 果物(ひなぎくのみ) おやつ 芋けんぴ・プルーン	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー 芋けんぴ・プルーン	鶏挽き肉とじゃが芋の野菜ご飯 ゆでブロッコリー ビスケット・プルーン
2 ・ 16 ・ 30	土	昼 ひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 油揚げとしめじの味噌汁 おやつ 黒糖ラスク	ひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 油揚げとしめじの味噌汁 黒糖ラスク	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁 黒糖ラスク
4	月	昼 ちらし寿司 鶏の照り焼き 豆腐と小松菜のすまし汁 桜餅 おやつ イチゴ入りフルーツポンチ	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 豆腐と小松菜のすまし汁 イチゴ入りフルーツポンチ	鶏ひき肉の野菜ご飯 すまし汁 イチゴ入りフルーツポンチ
18	月	昼 ポークカレーライス もやしと胡瓜のナムル コーンとしめじのスープ おやつ カリカリ坊や	ポークカレーライス もやしと胡瓜のナムル コーンとしめじのスープ カリカリ坊や	ポークカレーリゾット もやしと胡瓜のナムル スープ カリカリ坊や
5 ・ 19	火	昼 雑穀ご飯 筑前煮 バナナ おやつ きな粉クッキー	雑穀ご飯 筑前煮 バナナ きな粉クッキー	鶏挽き肉と根菜の野菜ご飯 バナナ きな粉クッキー
6	水	昼 雑穀ご飯 鮭のきのことあんかけ 白菜と油揚げの味噌汁 おやつ バナナケーキ・豆乳	雑穀ご飯 鮭のきのことあんかけ 白菜と油揚げの味噌汁 バナナケーキ・豆乳	きのこと野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 バナナケーキ・豆乳
7 ・ 21	木	昼 カレーうどん ふかし芋 プルーン おやつ ゴマ塩おにぎり	カレーうどん ふかし芋 プルーン ゴマ塩おにぎり	豚ひき肉の野菜ご飯 プルーン ゴマ塩おにぎり
8 ・ 22	金	昼 雑穀ご飯 八宝菜 生揚げとしめじの味噌汁 22日ぼたもち おやつ りんごゼリー・ビスケット	雑穀ご飯 八宝菜 生揚げとしめじの味噌汁 りんごゼリー・ビスケット	八宝菜の野菜ご飯 味噌汁 りんごゼリー・クッキー
9 ・ 23	土	昼 カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ おやつ 米ボン・プルーン	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ 米ボン・プルーン	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ 米ボン・プルーン
11 ・ 25	月	昼 豚肉のハヤシライス フレンチサラダ コーンとチンゲン菜のスープ おやつ お麩のカリカリ	豚肉のハヤシライス フレンチサラダ コーンとチンゲン菜のスープ お麩のカリカリ	豚肉のハヤシリゾット フレンチサラダ スープ お麩のカリカリ
12 ・ 26	火	昼 雑穀ご飯 豆乳コーンクリームシチュー ゆでブロッコリー バナナ おやつ 焼き芋	雑穀ご飯 豆乳コーンクリームシチュー ゆでブロッコリー バナナ 焼き芋	豆乳コーンクリームシチューリゾット ゆでブロッコリー バナナ 焼き芋
13 ・ 27	水	昼 雑穀ご飯 鯖の生姜焼き 高野豆腐とひじきの煮物 なめこと玉葱の味噌汁 おやつ 手作りきな粉ジャムサンド・豆乳	雑穀ご飯 鯖の生姜焼き 高野豆腐とひじきの煮物 なめこと玉葱の味噌汁 手作りきな粉ジャムサンド・豆乳	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 魚の生姜焼き 味噌汁 手作りきな粉ジャムラスク・豆乳
14 ・ 28	木	昼 ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのマヨネーズ和え 柑橘類 おやつ 切干大根の炊き込みご飯	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのマヨネーズ和え 柑橘類 切干大根の炊き込みご飯	ミートソースリゾット 柑橘類 切干大根の炊き込み野菜ご飯
15 ・ 29	金	昼 雑穀ご飯 ポークビーンズ コールスロー 15日手作りジャムトースト おやつ みかん入りフルーツポンチ	雑穀ご飯 ポークビーンズ コールスロー みかん入りフルーツポンチ	ポークビーンズリゾット コールスロー みかん入りフルーツポンチ

平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	440 kcal	エネルギー	401 kcal	エネルギー	395 kcal
たん白	17.4 g	たん白	13.4 g	たん白	12.0 g	
脂質	10.0 g	脂質	8.5 g	脂質	8.4 g	
炭水化物	73.4 g	炭水化物	69.9 g	炭水化物	69.5 g	
食塩	0.9 g	食塩	0.9 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、三年番茶となります。3~5歳児には水曜日のおやつに牛乳がでます。