

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	
2 ・ 30	月	昼	雑穀ご飯 豚肉と冬瓜のカレーライス 切干大根のサラダ	豚肉と冬瓜の野菜ご飯 切干大根のサラダ	豚肉と冬瓜の野菜ご飯 切干大根のサラダ		
		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		
3 ・ 17	火	昼	雑穀ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ バナナ	鶏挽肉と大豆の野菜ご飯 フレンチサラダ バナナ	鶏挽肉と大豆の野菜ご飯 フレンチサラダ バナナ		
		おやつ	ぶどうゼリー・せんべい	ぶどうゼリー・せんべい	ぶどうゼリー・せんべい		
4 ・ 18	水	昼	雑穀ご飯 鮭のバター風醤油焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 なめこと油揚げの味噌汁	切干大根の野菜ご飯 鮭のバター風醤油焼き なめこと油揚げの味噌汁	切干大根の野菜ご飯 鮭のバター風醤油焼き 味噌汁		
		おやつ	ふかし芋・豆乳	ふかし芋・豆乳	ふかし芋・豆乳		
5 ・ 19	木	昼	けんちん汁うどん 胡麻塩おにぎり	けんちん汁うどん 胡麻塩おにぎり	油揚げの野菜ご飯 すまし汁		
		おやつ	かんこ焼き (郷土料理)	かんこ焼き (郷土料理)	クッキー・プルーン		
6 ・ 20	金	昼	雑穀ご飯 マーポー春雨 胡瓜の梅酢和え <b>6日バナナケーキ20日おはぎ(彼岸)</b>	鶏挽肉と春雨の野菜ご飯 胡瓜の梅酢和え	鶏挽肉と春雨の野菜ご飯 胡瓜の梅酢和え		
		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ゼリーポンチ		
7 ・ 21	土	昼	鶏挽き肉とひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		
		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		
9	月	昼	雑穀ご飯 鶏もも肉の葱味噌焼き ひじきの人参ドレッシングサラダ	鶏挽き肉の野菜ご飯 ひじきの人参ドレッシングサラダ	鶏挽き肉の野菜ご飯 ひじきの人参ドレッシングサラダ		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
10 ・ 24	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉の豆乳カレーシチュー バナナ	鶏挽き肉と豆乳のカレーシチューリゾット バナナ	鶏挽き肉と豆乳のカレーシチューリゾット バナナ		
		おやつ	芋けんぴ・プルーン	芋けんぴ・プルーン	おせんべい・プルーン		
11 ・ 25	水	昼	雑穀ご飯 ししゃも 南瓜の甘煮 根菜の味噌汁	南瓜の野菜ご飯 魚の塩焼き 根菜の味噌汁	南瓜の野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・バナナ豆乳スムージー	青海苔ラスク・バナナ豆乳スムージー	青海苔ラスク・豆乳		
12 ・ 26	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ コールスロー 果物	大豆入りミートソーススパゲッティ コールスロー 果物	大豆入りミートソースリゾット コールスロー 果物		
		おやつ	酢飯のいなりご飯	いなり野菜ご飯	いなり野菜ご飯		
13 ・ 27	金	昼	雑穀ご飯 筑前煮 胡瓜の甘酢漬け <b>13日みたらし団子(十五夜)27日焼き芋</b>	鶏ひき肉と根菜の野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬け	鶏ひき肉と根菜の野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬け		
		おやつ	りんごゼリー・ビスケット	りんごゼリー・クッキー	りんごゼリー・クッキー		
14 ・ 28	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきとコーンのスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ えのきとコーンのスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	米ポンせん・プルーン	米ポンせん・プルーン	米ポンせん・プルーン		
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	446 kcal	エネルギー	400 kcal	エネルギー	384 kcal
		たん白	15.9 g	たん白	13.1 g	たん白	12.1 g
		脂質	10.4 g	脂質	9.9 g	脂質	9.4 g
		炭水化物	77.0 g	炭水化物	68.3 g	炭水化物	66.3 g
	食塩	0.7 g	食塩	0.8 g	食塩	0.7 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。また、水曜日は豆乳がでます。