

| 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 | 土 | 昼 カレーピラフ スパゲッティサラダ しめじと豆腐のスープ おやつ ゼリー・せんべい | カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ ゼリー・せんべい | カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ ゼリー・せんべい | | | |
| 3 ・ 17 | 月 | 昼 雑穀ご飯 ポークビーンズ コールスロー おやつ メープルシロップクッキー | ポークビーンズリゾット コールスロー メープルシロップクッキー | ポークビーンズリゾット コールスロー メープルシロップクッキー | | | |
| 4 ・ 18 | 火 | 昼 雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりのサラダ バナナ おやつ にゅうめん | 鶏ひき肉の野菜ご飯 もやしときゅうりのサラダ バナナ 青菜の野菜ご飯 | 鶏ひき肉の野菜ご飯 もやしときゅうりのサラダ バナナ 青菜の野菜ご飯 | | | |
| 5 ・ 19 | 水 | 昼 雑穀ご飯 鮭の野菜あんかけ 生揚げとえのきの味噌汁 おやつ 石垣団子(郷土料理)・豆乳 | 青菜野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ふかし芋・豆乳 | 青菜野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ふかし芋・豆乳 | | | |
| 6 ・ 20 | 木 | 昼 大豆入りミートスパゲティー ひじきのサラダ おやつ 和風ツナご飯 | 大豆入りミートリゾット ひじきのサラダ 和風ツナ野菜ご飯 | 大豆入りミートリゾット ひじきのサラダ 和風ツナ野菜ご飯 | | | |
| 7 ・ 21 | 金 | 昼 雑穀ご飯 鶏ひき肉と生揚げの煮物 かぶときゅうりの甘酢漬け 7日スナップエンドウ23日トマト おやつ バナナケーキ | 鶏ひき肉と生揚げの野菜ご飯 かぶときゅうりの甘酢漬け バナナケーキ | 鶏ひき肉と生揚げの野菜ご飯 かぶときゅうりの甘酢漬け バナナケーキ | | | |
| 8 ・ 22 | 土 | 昼 ひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト えのきと豆腐の味噌汁 おやつ 芋けんぴ・プルーン | ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁 芋けんぴ・プルーン | ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁 うの花クッキー・プルーン | | | |
| 10 ・ 24 | 月 | 昼 雑穀ご飯 麻婆春雨 もやしときゅうりのナムル おやつ ブドウゼリー・せんべい | 麻婆春雨の野菜ご飯 もやしときゅうりのナムル ブドウゼリー・せんべい | 麻婆春雨の野菜ご飯 もやしときゅうりのナムル ブドウゼリー・せんべい | | | |
| 11 ・ 25 | 火 | 昼 雑穀ご飯 鶏肉の豆乳カレーシチュー バナナ おやつ 米粉のレーズン蒸しパン | 鶏挽き肉の豆乳カレーシチューリゾット バナナ 米粉のレーズン蒸しパン | 鶏挽き肉の豆乳カレーシチューリゾット バナナ 米粉のレーズン蒸しパン | | | |
| 12 ・ 26 | 水 | 昼 雑穀ご飯 カレイの生姜焼き ひじきと高野豆腐の煮物 かぶとしめじの味噌汁 おやつ 元気パン・豆乳バナナスムージー | ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 カレイの生姜焼き 味噌汁 きび糖ラスク・豆乳 | ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 カレイの生姜焼き 味噌汁 きび糖ラスク・豆乳 | | | |
| 13 ・ 27 | 木 | 昼 焼うどん 茹でブロッコリー 柑橘類 おやつ コーンご飯 | 豚肉と野菜のリゾット 茹でブロッコリー 柑橘類 コーン野菜ご飯 | 豚肉と野菜のリゾット 茹でブロッコリー 柑橘類 コーン野菜ご飯 | | | |
| 14 ・ 28 | 金 | 昼 ハヤシライス フレンチサラダ 14手作りジャムトースト 28日かぶ味噌汁 おやつ 芋けんぴ・プルーン | ハヤシライスリゾット フレンチサラダ 芋けんぴ・プルーン | ハヤシライスリゾット フレンチサラダ うの花クッキー・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 | |

* 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歳児には水曜日の豆乳がです。