

日曜日		3~5歳児 幼児食		2歳児 うめ幼児食		1歳児 かりん乳児食	
1 ・ 29	金	昼	雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め カブの甘酢和え 1日すいとん29日根菜味噌汁	雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め カブの甘酢和え	雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め カブの甘酢和え	豚肉の生姜野菜ご飯 カブの甘酢和え	
		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ポンチ		
15	金	昼	赤飯 カレイの煮付け 青菜の磯和え えのきと万能葱の清汁 15日りんご	赤飯 カレイの煮付け 青菜の磯和え えのきと万能葱の清汁	赤飯 カレイの煮付け 青菜の磯和え えのきと万能葱の清汁	青菜の野菜ご飯 カレイの煮付け 清汁	
		おやつ	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン		
2 ・ 16	土	昼	ひじき炊き込みご飯 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	ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁	ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁	
		おやつ	きび糖ラスク	きび糖ラスク	きび糖ラスク		
18	月	昼	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ	チリコンカンの野菜ご飯 フレンチサラダ	チリコンカンの野菜ご飯 フレンチサラダ	
		おやつ	水ようかん	水ようかん	水ようかん		
5 ・ 19	火	昼	雑穀ご飯 季節の野菜のチキンカレー バナナ	雑穀ご飯 季節の野菜のチキンカレー バナナ	雑穀ご飯 季節の野菜のチキンカレー バナナ	鶏挽き肉のカレーリゾット バナナ	
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯		
6 ・ 20	水	昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け 大豆とひじきの煮物 なめこと葱の味噌汁	雑穀ご飯 カレイの煮付け 大豆とひじきの煮物 なめこと葱の味噌汁	雑穀ご飯 カレイの煮付け 大豆とひじきの煮物 なめこと葱の味噌汁	大豆とひじきの野菜ご飯 カレイの煮付け 味噌汁	
		おやつ	黒糖豆乳・にんじんクラッカー	黒糖豆乳・にんじんクラッカー	黒糖豆乳・にんじんクラッカー		
7 ・ 21	木	昼	秋野菜のほうとううどん りんご	秋野菜のほうとううどん りんご	秋野菜のほうとううどん りんご	鶏挽き肉と秋野菜ご飯 りんご	
		おやつ	きな粉蒸しパン	きな粉蒸しパン	きな粉蒸しパン		
8 ・ 22	金	昼	雑穀ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み コールスロー 8日メープルクッキー22日焼き芋	雑穀ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み コールスロー	雑穀ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み コールスロー	鶏肉とじゃが芋のトマトリゾット コールスロー	
		おやつ	米粉の胡麻クッキー	米粉の胡麻クッキー	米粉の胡麻クッキー		
9 ・ 30	土	昼	チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	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	米ポンせん	米ポンせん	米ポンせん		
11 ・ 25	月	昼	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	鶏挽き肉と油揚げの野菜ご飯 茹でブロッコリー	
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
12 ・ 26	火	昼	ひよこ豆カレーライス バナナ	ひよこ豆カレーライス バナナ	ひよこ豆カレーライス バナナ	ひよこ豆カレーリゾット バナナ	
		おやつ	和風ツナの炊き込みご飯	和風ツナの炊き込みご飯	和風ツナの炊き込みご飯		
13 ・ 27	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ふろふき大根 きのこ油揚げの味噌汁	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ふろふき大根 きのこ油揚げの味噌汁	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ふろふき大根 きのこ油揚げの味噌汁	大根の味噌野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁	
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ		
14 ・ 28	木	昼	ミートソーススパゲッティ さつま芋スティック揚げ 果物	ミートソーススパゲッティ さつま芋スティック揚げ 果物	ミートソーススパゲッティ さつま芋スティック揚げ 果物	ミートソースリゾット 果物	
		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		
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	486 kcal	エネルギー	422 kcal	エネルギー	411 kcal
		たん白	16.6 g	たん白	13.8 g	たん白	11.8 g
		脂質	11.7 g	脂質	10.9 g	脂質	11.3 g
		炭水化物	81.4 g	炭水化物	72.7 g	炭水化物	71.0 g
食塩	0.8 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、麦茶となります。1~5歳児には水曜日の豆乳がでます。

