

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		
4 ・ 18	土	昼	4日ひじきとツナの炊き込みご飯 18日ひじきと鶏ひき肉の炊き込みご飯 青海苔ポテト 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	4日ひじきとツナの炊き込み野菜ご飯 18日ひじきと鶏ひき肉の炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		
		おやつ	いちごゼリー・おせんべい	いちごゼリー・おせんべい		
6 ・ 20	月	昼	ひよこ豆カレーライス 切干大根の胡麻サラダ	ひよこ豆カレーリゾット 切干大根の胡麻サラダ		
		おやつ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツゼリーポンチ		
7 ・ 21	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉のネギみそ焼き ひきわり納豆と青菜のお浸し バナナ	鶏挽き肉と青菜の野菜ご飯 バナナ		
		おやつ	7日七草風がゆ 21日芋オートミールクッキー	7日七草風がゆ 21日オートミールクッキー		
8 ・ 22	水	昼	雑穀ご飯 鮭の照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜と油揚げの味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 鮭の照り焼き 味噌汁		
		おやつ	きな粉蒸しパン・豆乳	きな粉蒸しパン・豆乳		
9 ・ 23	木	昼	季節の野菜の焼きうどん 蓮根きんぴら	豚肉と季節の野菜ご飯 蓮根きんぴら		
		おやつ	コーンご飯	コーン野菜ご飯		
10 ・ 24	金	昼	雑穀ご飯 筑前煮 きゅうりの梅和え 10日おしるこ(鏡開き) 24日海苔の佃煮	雑穀ご飯 筑前煮 きゅうりの梅和え		
		おやつ	芋けんぴ・レーズン	芋けんぴ・プルーン		
11 ・ 25	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ コーンとじゃが芋のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	青のりラスク	青のりラスク		
27	月	昼	雑穀ご飯 鶏照り焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え かぶとしめじの味噌汁	鶏挽き肉とかぶの野菜ご飯 白菜ときゅうりのゆかり和え 味噌汁		
		おやつ	かて飯(相模原市郷土料理)	かて飯野菜ご飯(相模原市郷土料理)		
14 ・ 28	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳シチュー コールスロー バナナ	鶏挽き肉と冬野菜の豆乳シチューリゾット コールスロー バナナ		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ		
15 ・ 29	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 なめこと油揚げの味噌汁	ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 カレイの生姜焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	きな粉ラスク・豆乳スープ		
16 ・ 30	木	昼	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーとれんこんのサラダ 柑橘類	ブロッコリーと蓮根のトマトリゾット 柑橘類		
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯		
17 ・ 31	金	昼	雑穀ご飯 麻婆春雨 もやしと青菜のナムル 17日果物 31日白菜の味噌汁	雑穀ご飯 麻婆春雨 もやしと青菜のナムル		
		おやつ	りんごゼリー・芋けんぴ	りんごゼリー・おせんべい		
平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	441 kcal	エネルギー	437 kcal	エネルギー	406 kcal
	たん白	16.9 g	たん白	15.8 g	たん白	12.4 g
	脂質	10.2 g	脂質	10.0 g	脂質	9.1 g
	炭水化物	77.5 g	炭水化物	74.8 g	炭水化物	72.1 g
食塩	0.8 g	食塩	0.9 g	食塩	0.9 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歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。

