

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			
2 ・ 16	月	昼	鶏肉と野菜のトマト煮込み 切り干し大根のサラダ	鶏肉と野菜のトマトリゾット 切り干し大根のサラダ			
		おやつ	石垣団子（郷土料理）	ふかし芋			
3 ・ 17	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳シチュー バナナ	鶏挽き肉と冬野菜ご飯 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			
4 ・ 18	水	昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け 切干大根と高野豆腐の煮物 なめこと玉葱の味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 カレイの煮付け 味噌汁			
		おやつ	レーズン蒸しパン・黒糖豆乳	レーズン蒸しパン・黒糖豆乳			
5 ・ 19	木	昼	焼きうどん さつま芋サラダ	豚肉とキャベツの野菜ご飯 さつま芋サラダ			
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり			
6 ・ 20	金	昼	雑穀ご飯 鶏ひき肉と生揚げの煮物 春雨サラダ 6日焼きりんご 20日南瓜いとこ煮（冬至）	雑穀ご飯 鶏ひき肉と生揚げの煮物 春雨サラダ 鶏ひき肉と生揚げの野菜ご飯 春雨サラダ			
		おやつ	にゅうめん	6日にゅうめん20日南瓜のいとこ煮 6日コーン野菜ご飯20日南瓜のいとこ煮			
7 ・ 21	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト 豆腐とコーンのスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ			
		おやつ	米ぼんせん	米ぼんせん			
9 ・ 23	月	昼	雑穀ご飯 肉じゃが カブとなめこの味噌汁	肉じゃが野菜ご飯 味噌汁			
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ			
10 ・ 24	火	昼	季節の野菜と豚肉のハヤシライス バナナ	季節の野菜と豚肉のハヤシライスリゾット バナナ			
		おやつ	オートミールクッキー	オートミールクッキー			
11	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ひきわり納豆と青菜の和え物 けんちん汁	青菜の野菜ご飯 鮭の塩焼き 清汁			
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	青海苔ラスク・豆乳スープ			
25	水	昼	キャロットピラフ 鶏の照り焼き フライドポテト キャベツとコーンのスープ 25日りんごケーキ	キャロットピラフ 鶏の照り焼き フライドポテト キャベツとコーンのスープ 鶏挽き肉とじゃが芋の野菜ご飯 ゆでブロッコリー スープ			
		おやつ	イチゴ入りフルーツポンチ	りんごケーキ りんごケーキ			
12 ・ 26	木	昼	ミートソーススパゲッティ コールスロー 果物	ミートソースリゾット コールスロー 果物			
		おやつ	ツナの炊き込みご飯	ツナの炊き込み野菜ご飯			
13 ・ 27	金	昼	雑穀ご飯 回鍋肉風炒め えのきと玉ねぎのスープ 13日りんごジャム	雑穀ご飯 回鍋肉風炒め えのきと玉ねぎのスープ 回鍋肉風野菜ご飯 スープ			
		おやつ	さつま芋蒸しパン	さつま芋蒸しパン			
14 ・ 28	土	昼	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 スパゲッティサラダ きのこ豆腐のスープ	鶏肉とひじきの炊き込み野菜ご飯 スパゲッティサラダ スープ			
		おやつ	きび糖ラスク	きび糖ラスク			
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	437 kcal	エネルギー	416 kcal
		たん白	16.9 g	たん白	15.2 g	たん白	12.7 g
		脂質	10.9 g	脂質	10.5 g	脂質	10.0 g
		炭水化物	75.5 g	炭水化物	74.7 g	炭水化物	72.8 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歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。

