

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	水	昼 雑穀ご飯 鮭の照り焼き 納豆の青菜和え じゃが芋の味噌汁	油揚げと青菜の野菜ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋の味噌汁	油揚げと青菜の野菜ご飯 鮭の照り焼き 味噌汁		
		おやつ メープルクッキー・豆乳バナナスムージー	メープルクッキー・豆乳バナナスムージー	メープルクッキー・豆乳		
2 ・ 16 ・ 30	木	昼 しらすときのこのスパゲッティ きゅうりのピクルス 果物	しらすときのこのスパゲッティ きゅうりのピクルス 果物	しらすときのこの野菜ご飯 きゅうりのピクルス 果物		
		おやつ 酢飯のいなりずし16日防災食	さつま芋野菜ご飯 16日防災食	さつま芋野菜ご飯 16日防災食		
3 ・ 17 ・ 31	金	昼 ひよこ豆のカレーライス キャベツのサラダ 3日季節の果物 17日バナナケーキ 31日すいとん	ひよこ豆カレーリゾット キャベツのサラダ だし汁	ひよこ豆カレーリゾット キャベツのサラダ だし汁		
		おやつ 大根とささみのご飯	大根とささみの野菜ご飯	大根とささみの野菜ご飯		
4 ・ 18	土	昼 チキンライス スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ	チキンライスリゾット スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ	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 焼き芋	焼き芋	焼き芋		
6 ・ 20	月	昼 秋野菜カレーライス 油揚げと切り干し大根のサラダ 和風とうもろこしスープ	秋野菜のカレーリゾット 油揚げと切り干し大根のサラダ 和風とうもろこしスープ	秋野菜のカレーリゾット 油揚げと切り干し大根のサラダ だし汁		
		おやつ ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり		
7 ・ 21	火	昼 雑穀ご飯 鶏肉の豆乳シチュー 春雨サラダ バナナ	鶏挽き肉の豆乳シチューリゾット 春雨サラダ バナナ	鶏挽き肉の豆乳シチューリゾット 春雨サラダ バナナ		
		おやつ じゃこおこわ	じゃこの野菜ご飯	じゃこの野菜ご飯		
8 ・ 22	水	昼 雑穀ご飯 ししやも 秋野菜の煮物 なめこの味噌汁	秋野菜の野菜ご飯 かじきの照り焼き なめこの味噌汁	秋野菜の野菜ご飯 かじきの照り焼き 味噌汁		
		おやつ 元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ	メープルラスク・豆乳スープ		
9 ・ 23	木	昼 生揚げ入り秋野菜カレーうどん ふかし南瓜	生揚げ入り秋野菜カレーうどん(あん) ふかし南瓜	生揚げ入り秋野菜のカレーリゾット ふかし南瓜		
		おやつ 鮭おにぎり	鮭おにぎり	鮭おにぎり		
10 ・ 24	金	昼 雑穀ご飯 麻婆春雨 牛蒡の甘辛煮 10日手作りジャムトースト24日さつま芋の茶巾	鶏挽き肉と春雨の野菜あんかけご飯 牛蒡の甘辛煮	鶏挽き肉と春雨の野菜ご飯 だし汁		
		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		
11 ・ 25	土	昼 カレーピラフ 青海苔ポテト しめじと豆腐のスープ	カレーリゾット 青海苔ポテト しめじと豆腐のスープ	カレーリゾット 青海苔ポテト スープ		
		おやつ 塩胡麻おにぎり	塩胡麻おにぎり	塩胡麻おにぎり		
27	月	昼 雑穀ご飯 鶏ひき肉と生揚げの煮物 胡瓜の甘酢漬け	鶏挽き肉と生揚げのあんかけご飯 胡瓜の甘酢漬け	鶏挽き肉と生揚げの野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬け		
		おやつ 人参クラッカー	人参クラッカー	人参クラッカー		
14 ・ 28	火	昼 雑穀ご飯 ポークビーンズ ひじきサラダ バナナ	ポークビーンズの野菜あんかけご飯 ひじきサラダ バナナ	ポークビーンズの野菜ご飯 ひじきサラダ バナナ		
		おやつ 豆乳入りさつま芋蒸しパン	豆乳入りさつま芋蒸しパン	豆乳入りさつま芋蒸しパン		
平均栄養価	3~5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	474 kcal	エネルギー	380 kcal	エネルギー	360 kcal
	たん白	17.9 g	たん白	14.2 g	たん白	12.0 g
	脂質	9.2 g	脂質	7.2 g	脂質	6.8 g
	炭水化物	84.3 g	炭水化物	64.0 g	炭水化物	61.7 g
	食塩	1.0 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。1~5歳児には水曜日の豆乳がです。