

※食材の仕入れ状況により、メニュー変更になる場合があります

日曜	昼食	午前おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1 水	ご飯 鮭のレモン焼き 小松菜のおひたし 豚肉と白菜の味噌汁	ビスケット	・さけ・油揚げ・豚肉 ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・バター・じゃがいも	・レモン・小松菜・人参 ・白菜・しめじ・たまねぎ	牛乳 野菜の パウンドケーキ
2 木	ご飯 かに玉 かぼちゃと胡瓜のサラダ わかめのスープ	小魚せんべい	・たまご・かにかまぼこ ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・小麦粉	・たけのこ・長ねぎ・乾しいたけ ・かぼちゃ・胡瓜・レーズン・乾わかめ ・もやし・まいたけ	牛乳 マーメイド 蒸しパン
3 金	カレーライス ささみサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳・鶏ささみ ・ヨーグルト・牛乳・干しエビ ・かつお節	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・お好み焼き粉	・たまねぎ・まいたけ・にんにく・生姜 ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・バナナ ・パイナップル・長ねぎ	牛乳 干しエビ入り お好み焼き
4 土	三色丼 キャベツと豚肉のソテー じゃが芋とニラの味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・豚肉・油揚げ ・牛乳・生クリーム	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・食パン	・生姜・コーン・ほうれん草 ・キャベツ・にら・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
6 月	ご飯 ポテトキッシュ ひじきとキャベツのサラダ 大根のスープ	野菜せんべい	・ウインナーソーセージ ・たまご・牛乳・鶏肉	・精白米・じゃがいも ・バター・砂糖・油・食パン ・ごま	・トマト・ほうれん草・たまねぎ ・乾ひじき・キャベツ・人参・コーン ・大根・しめじ	牛乳 食パンかりんとう
7 火	麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 玉ねぎと卵のスープ	デザートムース	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・小麦・油 ・マヨネーズ・ごま・砂糖 ・さつまいも・バター	・茄子・長ねぎ・ピーマン・ごぼう ・人参・胡瓜・たまねぎ・いんげん	牛乳 スイートポテト
8 水	食パン 鶏のマーメイド焼き マカロニサラダ ほうれん草とえのきのスープ	ビスケット	・鶏肉・牛乳・ツナ缶	・食パン・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参・コーン ・ほうれん草・えのき・たまねぎ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
9 木	ご飯 さわらのカレー照り焼き かぼちゃのいとこ煮 なすとしめじの味噌汁	小魚せんべい	・さわら・ゆで小豆 ・生揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・かぼちゃ・茄子・しめじ ・バナナ	牛乳 バナナスコーン
10 金	冷やし中華 鶏肉しゅうまい フルーツゼリー	ビスケット	・鶏ひき肉・おから ・脱脂粉乳・牛乳	・中華めん・油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・もやし・胡瓜・トマト・コーン・たまねぎ ・生姜・リンゴジュース・みかん缶 ・もも缶・パイナップル	牛乳 ココア蒸しパン
11 土	チキンライス 南瓜のチーズ焼き キャベツと人参のスープ	ウエハース	・鶏肉・チーズ・牛乳	・精白米・バター・砂糖 ・パン粉・ハッシュドポテト	・たまねぎ・南瓜・キャベツ ・いんげん・人参	牛乳 ハッシュドポテト
13 月	ご飯 ビーフン炒め 棒棒鶏サラダ 中華風コンソースープ	野菜せんべい	・豚肉・鶏肉・豆腐 ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・ビーフン・油・ごま ・砂糖・片栗粉・さつまいも ・バター・ぎょうざの皮	・にら・人参・もやし・胡瓜・パプリカ ・玉ねぎ・クリームコーン・青梗菜	牛乳 さつまいもの 餃子パイ
14 火	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル わかめのスープ	オレンジゼリー	・豆腐・豚挽肉 ・牛乳・たまご	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・切干大根・人参・胡瓜・乾わかめ ・もやし・まいたけ	牛乳 かぼちゃマフィン
15 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのごま和え 白菜としいたけの味噌汁	ビスケット	・鶏肉・油揚げ・牛乳	・精白米・油・ごま・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ・カリフラワー・椎茸・乾ひじき・人参	牛乳 ひじきごはん おにぎり
16 木	ご飯 煮のフリッター ほうれん草とえのきの離れ和え さつまいもとごぼうの味噌汁	小魚せんべい	・かだい・牛乳・たまご	・精白米・お好み焼き粉 ・油・さつまいも・食パン ・砂糖・バター	・ほうれん草・えのき・人参・のり ・ごぼう・長ねぎ	牛乳 フレンチトースト
17 金	パエリア スパニッシュオムレツ キャベツのマリネ ズッキーニのコンソメスープ	ビスケット	・鶏肉・しばえび・ベーコン ・チーズ・たまご・牛乳	・精白米・油・じゃが芋 ・砂糖・小麦粉・バター	・玉ねぎ・にんにく・パプリカ・コーン ・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・ズッキーニ ・茄子・人参・オレンジ	牛乳 パレンシア オレンジクッキー
18 土	ピラフ ポテトサラダ 鶏肉と大根のスープ	ウエハース	・豚肉・ツナ缶・鶏肉 ・牛乳・かつお節	・精白米・油・バター ・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・胡瓜・大根 ・青梗菜・長ねぎ	牛乳 おかかおにぎり
敬老の日						
20 月						
21 火	さつまいもご飯 照り焼きつくね 小松菜のごま和え うさぎりんご 大根のおすまし	デザートムース	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・牛乳・きなこ ・たまご・豆乳	・精白米・さつまいも・片栗粉 ・ごま・砂糖・花魁・ビスケット ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・人参・小松菜・もやし・りんご ・大根・しめじ	牛乳 お月見蒸しパン
22 水	ぶどうパン ミートグラタン キャベツとハムのコールスロー 白菜のスープ	ビスケット	・豚挽肉・牛乳・チーズ ・ロースハム・鶏肉 ・生クリーム	・ぶどうパン・マカロニ ・油・小麦粉・バター ・マヨネーズ・砂糖	・玉ねぎ・人参・茄子・にんにく ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・白菜 ・青梗菜・ぶどう	牛乳 誕生日 ロールケーキ
秋分の日						
23 木						
24 金	ご飯 ひじきとツナのたまご焼 き さつまいもとりんごの甘煮 お茶とキャベツの味噌汁	ビスケット	・ツナ缶・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・油・さつまいも ・砂糖・麩・もち米	・乾ひじき・玉ねぎ・人参・りんご ・レーズン・レモン果汁・キャベツ・小松菜	牛乳 きなこおはぎ
25 土	豚肉丼 大根サラダ なめこ白菜の味噌汁	ウエハース	・豚肉・かつお節・牛乳	・精白米・油・しらたき ・砂糖・片栗粉・源氏パイ	・玉ねぎ・大根・人参・胡瓜・コーン ・なめこ・白菜・小松菜	牛乳 源氏パイ
27 月	ご飯 ふわふわ焼き豆腐 じゃがいものそぼろ煮 もやしと人参の味噌汁	野菜せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・鶏ひき肉 ・ちくわ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・じゃがいも・油・砂糖 ・米粉・バター	・人参・乾ひじき・長ねぎ・青のり ・もやし・小松菜	牛乳 米粉クッキー
28 火	ご飯 酢鶏 キャベツのりあえ かきたまスープ	リンゴゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン ・キャベツ・えのき・のり・小松菜 ・りんご	牛乳 アップル蒸しパン
29 水	ご飯 肉豆腐 かにかまとブロッコリーのサラダ 小松菜とえのきの味噌汁	ビスケット	・豚肉・豆腐・かにかまぼこ ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・しらたき・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ ・おろしニンニク・シロップ	・玉ねぎ・青梗菜・ブロッコリー ・小松菜・えのき・人参	牛乳 メープル ホットケーキ
30 木	ちゃんぽんうどん つみれ揚げ バナナ	小魚せんべい	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏ひき肉・おから・脱脂粉乳 ・牛乳	・うどん・油・片栗粉 ・小麦粉・精白米・砂糖	・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 ・長ねぎ・生姜・バナナ・のり	牛乳 こぎつねおにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
乳児3歳未満	240kcal	14.3g	9.8g	240mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.42mg	16mg	9.0g	2g
4月～5月	150kcal	18.2g	13.3g	240mg	1.5mg	152μg	0.25mg	0.42mg	20mg	7.7g	5g
3～5歳児	520kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200μg	0.26mg	0.42mg	16mg	10.5g	7g
6～7歳児	540kcal	19.7g	15.8g	210mg	1.9mg	189μg	0.31mg	0.45mg	24mg	3.4g	8g