

日曜	昼食	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 しゅうまい 春雨サラダ もやしと人参のスープ ぶどうゼリー	ビスケット	・豚挽肉・おから・ロースハム ・ゼラチン・牛乳・豆腐 ・ヨーグルト・クリームチーズ ・たまご	・精白米・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖 ・ごま・薄力粉	・玉ねぎ・長ねぎ・干し椎茸・生姜・人参 ・胡瓜・もやし・にら・ぶどうジュース ・レモン果汁	牛乳 豆腐チーズケーキ
2 木	ロールパン 鮭のカレームニエル ごぼうサラダ ほうれん草とえのきのスープ パナナ	小魚せんべい	・さけ・ベーコン ・牛乳・鶏肉	・ロールパン・薄力粉・バター ・マヨネーズ・ごま・砂糖 ・精白米・もち米・ごま油	・ごぼう・人参・胡瓜・ほうれん草 ・えのき・玉ねぎ・パナナ・生姜・しめじ	牛乳 中華おこわ
3 金	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ブロccoliのごま和え 菜の花のすまし汁 いちご	ビスケット	・たまご・えび・桜でんぶ ・鶏肉・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・麩・薄力粉・バター・ひなあられ	・人参・干し椎茸・スナップエンドウ ・ブロccoli・長ねぎ・なばな・いちご	牛乳 ひなまつりクッキー ひなあられ
4 土	炊きこみチャーハン ほうれん草の白和え 鶏肉と大根のスープ	ウエハース	・豚肉・豆腐・鶏肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・こんにやく ・砂糖・ごま	・長ねぎ・にんにく・ほうれん草 ・えのきたけ・人参・大根・小松菜	牛乳 ビスコ
6 月	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 白菜とかまぼこの清汁 りんご	野菜せんべい	・豚肉・ツナ缶・かまぼこ ・牛乳・きなこ	・精白米・油・砂糖・じゃがいも ・マヨネーズ・マカロニ	・茄子・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜 ・わかめ・りんご	牛乳 マカロニきなこ
7 火	カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	デザートムース	・豚肉・脱脂粉乳・ロースハム ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・パイン缶・もも缶	牛乳 ココア蒸しパン
8 水	ミートグラタン チキンナゲット グリーンサラダ いよかん キャベツとソーセージのスープ	ビスケット	・豚挽肉・牛乳・粉チーズ ・鶏挽肉・ウインナーソーセージ ・生クリーム	・マカロニ・油・薄力粉・バター ・パン粉・砂糖・砂糖	・玉ねぎ・人参・茄子・にんにく・トマト缶 ・レタス・トマト・胡瓜・水菜・レーズン ・キャベツ・ほうれん草	牛乳 カップケーキ
9 木	ご飯 ひじきの卵焼き さつま芋のリンゴ煮 白菜の味噌汁 ミルクゼリー	小魚せんべい	・たまご・鶏挽肉・油揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・油・砂糖・さつま芋	・玉ねぎ・ひじき・りんご・レモン果汁 ・白菜・しめじ・もやし	牛乳 こぎつねおにぎり
10 金	ご飯 さわらの梅煮 大豆の五目煮 かぶとキャベツの味噌汁 パナナ	ビスケット	・さわら・大豆水煮・生揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・薄力粉・バター	・梅干し・生姜・人参・ごぼう・ひじき ・さやいんげん・キャベツ・かぶ・かぶの葉 ・パナナ	牛乳 型抜きクッキー
11 土	ドライカレー コンソメスープ ヨーグルト	ウエハース	・豚挽肉・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・じゃがいも ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・生姜・なす・キャベツ	牛乳 ジャムサンド
13 月	ご飯 肉豆腐 キャベツの梅おかか和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・かつお節 ・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・じゃが芋・ホットケーキミックス	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜 ・人参・キャベツ・梅干し・わかめ ・りんご・レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン
14 火	ご飯 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	りんごゼリー	・鶏肉・牛乳・ベーコン ・ゼラチン	・精白米・バター・薄力粉・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ・じゃが芋	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・オレンジ ・白桃缶	牛乳 カルピスゼリー
15 水	ご飯 枝豆とチーズのたまご焼き ひじきの炒め煮 ぶどうゼリー 小松菜としめじの味噌汁	ビスケット	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ・ゼラチン	・精白米・油・砂糖・薄力粉 ・バター	・枝豆・玉ねぎ・ひじき・人参・小松菜 ・グリーンピース・しめじ・長ねぎ ・ぶどうジュース・レモン	牛乳 レモンの パウンドケーキ
16 木	ご飯 チンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ パナナ	小魚せんべい	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・油・片栗粉・ごま油 ・砂糖・さつま芋・ごま	・ピーマン・たけのこ・玉ねぎ・人参・南瓜 ・干し椎茸・小松菜・長ねぎ・パナナ	牛乳 さつま芋おにぎり
17 金	りとせりウエストラどん かき揚げ ブロccoliのごま和え フルーツポンチ	ビスケット	・鶏肉・桜エビ・牛乳 ・たまご	・ゆでうどん・砂糖・薄力粉 ・油・ごま・食パン	・長ねぎ・生姜・人参・椎茸・青ネギ ・玉ねぎ・ブロccoli・みかん缶 ・もも缶詰汁・パイン缶	牛乳 パンプティング
18 土	五目焼きそば さつまいものきんぴら 生揚げとチンゲン菜の中華風スープ	ウエハース	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・クリーム	・中華めん・ごま油・さつま芋 ・砂糖・油・ごま・食パン	・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし ・ピーマン・青梗菜・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
20 月	ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとブロccoliのサラダ キャベツと人参のスープ りんご	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・牛乳・ヨーグルト・ツナ缶	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・ごま・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・ブロccoli ・キャベツ・人参	牛乳 ホワイトクッキー
21 火	春分の日					
22 水	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とキャベツの塩昆布和え 卵と野菜のスープ オレンジ	ビスケット	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳・きなこ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・もち米	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・胡瓜・キャベツ・塩昆布・もやし ・青梗菜・オレンジ	牛乳 きなこおはぎ
23 木	食パン 豆腐の煮込みハンバーグ コーンとブロccoliのサラダ 白菜のスープ パナナ	小魚せんべい	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・ベーコン・牛乳	・食パン・パン粉・砂糖 ・油・じゃがいも・バター ・片栗粉	・玉ねぎ・トマト缶・ブロccoli ・コーン・人参・白菜・わかめ・パナナ	牛乳 おやつバイキング
24 金	みそラーメン 花しゅうまい 菜の花の胡麻和え ミルクゼリー	ビスケット	・豚肉・鶏挽肉・豆腐 ・牛乳・ゼラチン	・中華めん・ごま油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ごま・精白米	・にら・人参・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・なばな ・ブロccoli・ごぼう	牛乳 きんぴらおにぎり
25 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの梅おかか和え かぶと油揚げの味噌汁	ウエハース	・豚肉・かつお節・油揚げ ・牛乳・鮭フレーク	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま	・もやし・しめじ・人参・青ネギ・キャベツ ・梅干し・かぶ・かぶの歯	牛乳 鮭おにぎり
27 月	麦ご飯 鶏肉のおろし煮 さつまいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁 りんご	野菜せんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・押麦・油・砂糖 ・さつまいも・じゃがいも ・マヨネーズ・薄力粉	・しめじ・玉ねぎ・大根・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・椎茸・りんご	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
28 火	ガハオライス 胡瓜ともやしのごまサラダ オレンジ 鶏肉とそうめんのフォー風スープ	デザートムース	・鶏挽肉・鶏むね肉・牛乳 ・豆乳・ウインナーソーセージ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・そうめん ・ホットケーキミックス・油	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しめじ ・胡瓜・人参・もやし・生姜・長ねぎ ・ほうれん草・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
29 水	ご飯 しゃも南蛮漬け 小松菜とささみの味噌和え かきたま汁 ぶどうゼリー	ビスケット	・しゃも・鶏肉・たまご ・ゼラチン・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・水菜 ・小松菜・まいたけ・ぶどうジュース ・南瓜	牛乳 かぼちゃマフィン
30 木	ご飯 ニラ玉炒め ブロccoliとかにかまのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ パナナ	小魚せんべい	・豚肉・たまご・かにかま ・豆乳・牛乳・鶏挽肉・チーズ	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま油・じゃがいも ・きょうぎの皮・油	・もやし・人参・にら・ブロccoli ・玉ねぎ・小松菜・わかめ・パナナ	牛乳 カレー揚げ餃子
31 金	たまごサンド ポークチャップ ほうれん草のサラダ コーンスープ フルーツポンチ	ビスケット	・たまご・豚肉・牛乳 ・しらす	・ロールパン・マヨネーズ ・油・バター・砂糖・じゃがいも ・精白米・ごま	・胡瓜・玉ねぎ・ほうれん草・人参・えのき ・レモン果汁・クリームコーン・みかん缶 ・もも缶詰汁	牛乳 昆布としらすの おにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
乳児基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	160mg	1.6mg	140μg	0.18mg	0.22mg	15mg	2.5g	1.2g
今日の平均栄養量	476kcal	17.4g	14.8g	200mg	1.7mg	164μg	0.30mg	0.34mg	25mg	3.1g	1.7g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	220mg	1.8mg	160μg	0.26mg	0.30mg	18mg	3.2g	1.4g
今日の平均栄養量	588kcal	21.3g	17.9g	224mg	2.1mg	205μg	0.36mg	0.41mg	31mg	3.9g	2.1g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります