



日	曜	きゅうしょく	こんだて	おやつ (上段:午前 下段:午後)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
2	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ		麦茶(朝) ホームパイ	・高野豆腐 ・鶏もも皮なしコマ ・卵・煮干し・焼き竹輪 ・あおのり ・牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・大がら粉 ・サラダ油	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	482kcal 19.7g	15.2g 1.5g
3	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮		麦茶(朝) アンパンマン野菜せんべい	・鶏もも肉切り身 ・焼き竹輪 ・卵・煮干し・牛乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・すりごま ・じゃがいも・片栗粉	・ほうれん草・人参・キャベツ ・玉ねぎ ・にら	439kcal 20.2g	16.9g 1.2g
4	水	ごはん 納豆あえ		麦茶(朝) 米菓(のり塩) バック牛乳	・納豆・金揚げしらす ・厚焼きたまご ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・いりごま ・じゃがいも ・しらたき ・ホットケーキミックス ・黒いりごま・バター	・野沢菜漬(カツト)・人参 ・だいこん ・ごぼう・長ねぎ・えのきたけ	561kcal 25.2g	19.9g 1.8g
5	木	ごはん 豆腐の包み焼		麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・わかめ・木綿豆腐 ・ジョア	・精白米・ごま油	・もやし・人参・きゅうり ・えのきたけ ・青ねぎ	496kcal 16.2g	14.1g 1.6g
6	金	チキンカレー マロニーサラダ(みかん)		牛乳(朝) ビスコ バック麦茶	・スキムミルク・鶏もも肉 ・ロースハム ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・サラダ油 ・マロニー・いりごま・ごま油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・きゅうり・もやし ・みかん缶 ・バナナ	514kcal 13.5g	13.0g 1.9g
9	月	ごはん 野菜いろいろ肉団子		麦茶(朝) クラシカルクラッカー	・野菜いろいろ肉団子 ・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・ごま油 ・片栗粉	・キャベツ・人参・きゅうり ・たくあん漬 ・もやし・たけのこ水煮・にら ・長ねぎ ・干しいたけ	504kcal 17.8g	14.8g 1.4g
10	火	ごはん ハムチーズサンド		牛乳(朝) おやさいせんべい	・ハムチーズサンド ・おから ・焼き竹輪・乾ひじき ・豚コマ ・木綿豆腐・煮干し・牛乳	・精白米・サラダ油・三温糖 ・しらたき	・人参・ごぼう・長ねぎ ・青ねぎ・干しシタケ ・大根・なす・えのきたけ	472kcal 14.0g	15.9g 1.4g
11	水	ごはん 鮭の塩焼き		麦茶(朝) ビスコ ★あじさいヨーグルト	・鮭の塩焼き・豚コマ ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・みそ ・粉寒天 ・ヨーグルト	・精白米・サラダ油・いりごま ・三温糖	・小松菜・人参・スイートコーン ・かぼちゃ ・キャベツ・青ねぎ	422kcal 22.8g	8.2g 2.0g
12	木	ロールパン(卵なし) なす入りミートソース		麦茶(朝) さつまいもぼんせん	・ぶたひき肉・粉チーズ ・ベーコン ・牛乳	・ロールパン・スバゲティー ・サラダ油 ・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・トマト・なす ・ピーマン ・にんにく・トマトケチャップ ・キャベツ ・しめじ・ブロッコリー・きよみ	470kcal 12.6g	9.5g 1.5g
13	金	ごはん オムレツ		麦茶(朝) ホームパイ バック牛乳	・オムレツ・ロースハム ・ベーコン ・牛乳	・精白米・マカロニ ・マヨネーズ ・じゃがいも・パイ	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・玉ねぎ・しめじ・かぶ・小松菜	458kcal 13.2g	17.2g 1.4g
16	月	ごはん さばのみそ煮		麦茶(朝) さつまいもぼんせん	・さばのみそ煮・ベーコン ・鶏もも皮なしコマ ・木綿豆腐・煮干し・牛乳	・精白米・バター・しらたき	・アスパラガス・スイートコーン ・玉ねぎ ・しめじ・人参・えのきたけ ・しいたけ ・大根・小松菜・長ねぎ・ごぼう	493kcal 19.1g	18.2g 1.4g
17	火	鮭おにぎり ハンバーグ		アンパンマン野菜せんべい 牛乳	・ハンバーグ・ぶたひき肉 ・高野豆腐 ・牛乳	・鮭おにぎり・いりごま ・じゃがいも	・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・人参・レモン果汁・にら・もやし ・玉ねぎ	478kcal 20.8g	17.5g 2.1g
18	水	ビビンバ丼 トマトと卵のスープ	お誕生会	バナナ	・ぶたひき肉・みそ・卵 ・鶏もも皮なしコマ ・絹ごし豆腐 ・ホワイトミニ	・精白米・いりごま・ごま油 ・三温糖 ・片栗粉	・にら・もやし・人参 ・スイートコーン ・たけのこ水煮・にんにく ・チンゲンサイ・たまねぎ ・トマト・しいたけ・バナナ	537kcal 28.0g	19.0g 1.6g
19	木	ごはん キャベツメンチカツ		幼児りんごジュース 麦茶(朝) ビスコ バック牛乳	・キャベツメンチ・削り節 ・ぶたひき肉 ・みそ・牛乳	・精白米・サラダ油	・ブロッコリー・もやし・人参 ・玉ねぎ ・キャベツ・にら・スイートコーン	482kcal 16.1g	15.4g 2.0g
20	金	ごはん 焼きぎょうざ		牛乳(朝) こざかなせんべい(朝)	・肉きょうざ・焼き竹輪 ・さざみのり ・ぶたひき肉・牛乳	・精白米・マロニー・ごま油	・もやし・人参・小松菜 ・にら ・えのきたけ	441kcal 12.6g	8.3g 1.3g
23	月	ごはん マーボー豆腐		牛乳(朝) さつまいもぼんせん	・絞豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・ボークシューマイ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・いりごま	・たけのこ水煮・もやし・人参 ・長ねぎ・にら ・しょうが・にんにく・大根 ・小松菜	474kcal 16.7g	16.8g 1.5g
24	火	ごはん イワシのうめ煮		麦茶(朝) やさいせんべい バック牛乳	・イワシの梅煮・厚揚げ ・煮干し ・みそ・牛乳・生クリーム	・精白米・すりごま・三温糖 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・小松菜・もやし・人参・青ねぎ ・玉ねぎ ・えのきたけ・ほうれん草	525kcal 20.9g	18.2g 1.7g
25	水	ごはん ゆかりチキン		麦茶(朝) 米菓(のり塩) 牛乳	・鶏もも肉切り身・削り節 ・ベーコン ・牛乳	・精白米・大がら粉・サラダ油 ・じゃがいも	・ゆかり粉・小松菜・もやし・人参 ・玉ねぎ ・しめじ・セロリー・ホールトマト	498kcal 19.7g	18.0g 1.4g
26	木	ロールパン(卵なし) ウインナー		バナナ ヤクルト	・ウインナー・ロースハム ・ベーコン ・牛乳・生クリーム ・ヤクルト	・ロールパン・じゃがいも ・バター ・薄力粉・あまからせんべい	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ	450kcal 14.2g	20.5g 2.4g
27	金	ハヤシライス コールスローサラダ		麦茶(朝) ビスケット バック牛乳	・牛乳・生クリーム ・豚肩ローススライス ・プロセスチーズ ・ロースハム	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・スイートコーン・オレンジ	574kcal 17.1g	21.2g 2.1g
30	月	ごはん サーモンフライ		麦茶(朝) ミニどうぶつビスケット	・サーモンフライ ・乾ひじき ・ツナ・卵・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・ミルクヨーかん	・精白米・サラダ油	・キャベツ・人参・きゅうり・にら ・玉ねぎ	477kcal 19.0g	13.7g 1.5g