



日	曜日	10時 未満児	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	身体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1	木	ヤクルト	スパゲティマトソース・オレンジ・スープ	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト・ツナ・パルメザンチーズ・卵・牛乳	スパゲティ・調合油・片栗粉・ホットケーキミックス・上白糖	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶・オレンジ・コーン缶詰・こまつな	407	13.95	12.23	
2	金	牛乳	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・スープ	ちんすこう 麦茶	牛乳・豚かた肉・ハム	調合油・精白米・薄力粉・上白糖	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・カットわかめ・にんじん・白菜	460	11.49	15.47	
3	土	ヤクルト	焼うどん・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン・なると	うどん	ねぎ・しいたけ・えのきたけ・あさつき・オレンジ・カットわかめ	468	11.37	8.64	
4	日										
5	月	牛乳	ご飯・コロッケ・野菜サラダ・味噌汁	オレンジゼリー プチスティック	牛乳・ハム・かたくちいわし	精白米・調合油	キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・ぶなしめじ	476	10.33	12.92	
6	火	牛乳	ご飯・白身魚のピカタ・切り干し大根煮・味噌汁	バームクーヘン 白ブドウ&ほうれん草	牛乳・からすかれい・卵・さつま揚げ・油揚げ かたくちいわし	精白米・薄力粉・三温糖	パセリ・切り干し大根・にんじん・干しシイタケ・もやし えのきたけ	423	15.89	4.03	
7	水	ヤクルト	七夕そうめん・揚げシュウマイ・オレンジ	星食べよ 動物チーズ	ヤクルト・卵・細切りかまぼこ・動物チーズ	そうめん・調合油	きゅうり・にんじん・まこんぶ・オレンジ	679	20.34	18.11	
8	木	ヤクルト	ドライカレーライス・ツナともやしのサラダ・スープ	ツナマヨパン 麦茶	ヤクルト・ぶたひき肉・ツナ・ 細切り魚肉ソーセージ・卵・牛乳	調合油・精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・セロリ・干しブドウ・もやし・きゅうり・ レタス・パセリ	543	18.36	19.62	
9	金	牛乳	ご飯・鶏肉のんにく味噌焼き・マカロニサラダ・スープ	ベジタべる 幼児りんご	牛乳・とりもも肉・ハム・ベーコン	精白米・上白糖・マカロニ・じゃがいも	にんにく・きゅうり・にんじん・たまねぎ・パセリ・ 幼児りんご	481	11.27	13.93	
10	土	ヤクルト	菜飯おにぎり・ワンタンスープ・スティックきゅうり・バナナ		ヤクルト・なると	いりごま・精白米	菜飯・白菜・にんじん・ねぎ・干しシイタケ・きゅうり・ バナナ	441	8.25	5.9	
11	日										
12	月	ヤクルト	ご飯・納豆・餃子・にしき和え・スープ	ロッククッキー 麦茶	ヤクルト・納豆・しらす干し・かつお節・卵 なると	精白米・調合油・薄力粉・有塩バター・上白糖 コーンフレーク	キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ・ねぎ	467	16.57	13.73	
13	火	牛乳	ご飯・鮭の西京焼き・ブロッコリーソテー・ふりかけ・味噌汁	フルーツパンチ	牛乳・生鮭・ベーコン・木綿豆腐・ かたくちいわし	精白米・三温糖・有塩バター・上白糖	ブロッコリー・コーン缶詰・なめこ・ねぎ・みかん・もも	447	21.3	10.15	
14	水	牛乳	焼肉丼・ひじきサラダ・味噌汁	メロン ソフトサラダ	牛乳・豚もも肉・ちくわ	調合油・精白米・観世ふ	たまねぎ・もやし・にら・にんじん・ひじき・きゅうり・白菜 ぶなしめじ・メロン	455	15.55	13.13	
15	木	ヤクルト	チャジャンミョン・すいか・ミヨック	マカロニきな粉 麦茶	ヤクルト・ぶたひき肉・きな粉	ラーメン・じゃがいも・上白糖・片栗粉・ ごま油・いりごま・マカロニ	たまねぎ・きゅうり・しょうが・すいか・カットわかめ	491	21.67	13.49	
16	金	牛乳	ポークカレーライス・福神漬け・海藻サラダ・スープ	かつばえびせん オレンジジュース	牛乳・豚かた肉・卵	じゃがいも・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・福神漬け・海藻ミックス・レタス・ きゅうり・コーン缶詰・こまつな	514	11.09	14.02	
17	土		納涼祭								
18	日										
19	月	牛乳	ご飯・マーボー豆腐・拌三絲・スープ	とうもろこし 麦茶	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・ハム	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・ はるさめ・上白糖	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・きゅうり・ にんじん・白菜・ぶなしめじ・とうもろこし	426	14.99	11.8	
20	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	スティックドーナツ 麦茶	ヤクルト・めかじき・ハム・かたくちいわし 卵・牛乳・きな粉	精白米・三温糖・じゃがいも・ホットケーキ ミックス・上白糖・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ	453	16.83	11.37	
21	水	ヤクルト	三色ご飯・揚げシュウマイ・ほうれん草の胡麻和え・すまし汁	堅あげポテト 麦茶	ヤクルト・ぶたひき肉・卵・木綿豆腐・ えびボール	三温糖・精白米・調合油・すりごま・練りごま 上白糖	にんじん・ほうれん草・カットわかめ・ねぎ・まこんぶ	523	19.03	20.53	
22	木										
23	金										
24	土	ヤクルト	ナポリタン・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン・卵	スパゲティ・調合油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン・オレンジ・コーン缶詰・ こまつな	488	13.39	13.15	
25	日										
26	月	牛乳	ご飯・ハンバーグ・キャベツとひじきのサラダ・ふりかけ・味噌汁	ミニたいやき 麦茶	牛乳・ツナ・かたくちいわし	精白米・パン粉・調合油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ひじき・コーン缶詰・ ぶなしめじ	418	14.69	10.5	
27	火	ヤクルト	わかめご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁	ぶどう 木の葉せんべい	ヤクルト・ポークウインナー・かたくちいわし	精白米・いりごま・三温糖	炊き込みわかめ・かぼちゃ・大根・にんじん・ えのきたけ・ぶどう	439	12.52	14.38	
28	水	牛乳	チャーハン・餃子・スティックきゅうり・スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳・焼き豚・なると・卵・ヨーグルト	調合油・ごま油・精白米	にんじん・ねぎ・きゅうり・カットわかめ・コーン缶詰・ バナナ	517	16.94	14.46	
29	木	ヤクルト	冷やし中華・すいか・スープ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト・ハム・卵・牛乳・チーズ	ラーメン・ホットケーキミックス・上白糖	きゅうり・すいか・もやし・にら・にんじん・しいたけ・ 干しブドウ	401	15.34	8.8	
30	金	牛乳	コーンカレーライス・福神漬け・大根サラダ・スープ	ハッピーターン アップル&キャラット	牛乳・豚かた肉・ハム・卵	じゃがいも・調合油・精白米	コーン缶詰・たまねぎ・にんじん・福神漬け・だいこん・ きゅうり・白菜	558	11.86	15.97	
31	土	ヤクルト	五目うどん・動物チーズ・バナナ		ヤクルト・なると・動物チーズ	うどん	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ・バナナ	516	10.87	8.67	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	479	14.75	12.71