



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	水	牛乳	ご飯・牛丼風煮・五色和え・味噌汁	レアチーズ 木葉せんべい	牛乳・豚かた肉・かつお節・かたくちいわし・動物チーズ	精白米・しらたき・三温糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜・もやし・ぶなしめじ・コーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ	383	14.37	12.07	
2	木	ヤクルト	チャンポンうどん・スマイルポテト・みかん	北京饅頭 麦茶	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾・牛乳・卵	うどん・ごま油・調合油・薄力粉・はちみつ 上白糖	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ みかん	597	12.45	18.2	
3	金	牛乳	ハヤシライス・海藻サラダ・スープ	ソフトサラダ 白ブドウ&ほうれん草	牛乳・豚かた肉・ハム	調合油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・グリーンピース・白菜 海藻ミックス・カットわかめ・レタス・きゅうり・コーン缶詰・にんじん	497	9.54	12.91	
4	土	お遊戯会	お土産(お赤飯・みかん・ジュース)		お遊戯会						
5	日										
6	月	牛乳	ご飯・かぼちゃひき肉フライ・キャベツとひじきのサラダ・味噌汁	プリン 麦茶	牛乳・ツナ・かたくちいわし	精白米・調合油	キャベツ・にんじん・ひじき・コーン缶詰・小松菜・えのきたけ	468	10.99	15	
7	火	ヤクルト	ご飯・白身魚のピカタ・切り干し大根煮・味噌汁	マリ-ビスケット ホットココア	ヤクルト・からすかいかい・卵・さつま揚げ・油揚げ・かたくちいわし・牛乳	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・キャベツ・たまねぎ	559	22.66	11.56	
8	水	ヤクルト	チャーハン・餃子・中華きゅうり・スープ	ハッピーターン 麦茶	ヤクルト・焼き豚・なると・卵	調合油・ごま油・精白米・上白糖	にんじん・ねぎ・きゅうり・もやし・にら・しいたけ	469	11.71	17	
9	木	ヤクルト	肉みそスパゲッティ・オレンジ・スープ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト・ぶたひき肉・卵・牛乳・チーズ	スパゲッティ・調合油・上白糖・片栗粉 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・あさつき・オレンジ・白菜・干しブドウ	560	21.98	11.69	
10	金	牛乳	ツナカレーライス・福神漬け・レタスサラダ・スープ	ヨーグルト和え	牛乳・ツナ・豚かた肉・ヨーグルト	じゃがいも・調合油・精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・福神漬け・レタスキゅうり・小松菜 コーン缶詰・ぶなしめじ・パインナップル・もも・バナナ	500	13.04	14.44	
11	土	ヤクルト	コッペパン・コーンクリームシチュー・みかん		ヤクルト・ベーコン	コッペパン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・コーン缶詰・みかん	475	19.11	14.28	
12	日										
13	月	牛乳	ご飯・メンチカツ・にしきとえ・味噌汁	りんご おとと	牛乳・卵・木綿豆腐・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・ねぎ・カットわかめ・りんご	474	13.79	10.47	
14	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	はちみつレモンゼリー プチスティック	ヤクルト・めかじき・ハム・かたくちいわし	精白米・三温糖・じゃがいも・観世ふ	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ	485	15.36	10.99	
15	水	ヤクルト	わかめご飯・鶏肉のにんにくみそ焼き・ブロッコリーソテー・味噌汁	バームクーヘン オレンジジュース	ヤクルト・鶏もも肉・ベーコン・油揚げ・かたくちいわし	精白米・いりごま・上白糖・有塩バター	炊き込みわかめ・にんにく・ブロッコリー・コーン缶詰 だいこん・にんじん	447	13.87	12.02	
16	木	牛乳	五目うどん・揚げシュウマイ・動物チーズ・みかん	肉まん 麦茶	牛乳・なると・動物チーズ	うどん・調合油	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ・みかん	611	17.5	14.51	
17	金	牛乳	ハッシュドビーフ・大根サラダ・スープ	さやえんどう 麦茶	牛乳・豚かた肉・ハム・卵	調合油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・だいこん にんじん・小松菜	420	12.01	14.2	
18	土	ヤクルト	ナポリタン・バナナ・スープ		ヤクルト・ベーコン・卵	スパゲッティ・調合油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン・バナナ・コーン缶詰 小松菜	528	13.75	13.24	
19	日										
20	月	牛乳	ご飯・コロッケ・野菜サラダ・味噌汁	りんご ぼたぼた焼き	牛乳・ハム	精白米・調合油・観世ふ	キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・ぶなしめじ・りんご	475	9.53	11.25	
21	火	ヤクルト	ご飯・サーモン ア ラ ムニエール・ポテリヨネーズ・ふりかけ・ジュリアンヌ スープ	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト・生鮭・ベーコン・パルメザンチーズ 牛乳	精白米・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・ホットケーキミックス・上白糖・調合油	たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん	467	18.06	12.71	
22	水	牛乳	菜飯ご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳・ポークウインナー・木綿豆腐・かたくちいわし・ヨーグルト	いりごま・精白米・三温糖	菜飯・かぼちゃ・なめこ・ねぎ・バナナ	545	18.84	15.84	
23	木	ヤクルト	味噌ラーメン・餃子・オレンジ	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト・ぶたひき肉・幼児牛乳	ラーメン・調合油	もやし・にら・にんじん・しいたけ・コーン缶詰 オレンジ	413	15.61	13.67	
24	金	ヤクルト	チキンライス・チーズハンバーグ・マカロニサラダ・みかん・スープ	Xmasケーキ 麦茶	ヤクルト・鶏ひき肉・牛乳・ハム・卵	調合油・精白米・パン粉・マカロニ・片栗粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん・コーン缶詰 小松菜	564	17.3	18.13	
25	土	ヤクルト	わかめおにぎり・すいとん・スティック胡瓜		ヤクルト・なると・豚かた肉	いりごま・精白米・薄力粉	炊き込みわかめ・白菜・にんじん・だいこん・ごぼう きゅうり	497	11.53	7.15	
26	日										
27	月	牛乳	ご飯・マーボウ豆腐・春雨サラダ・スープ	フランクフルト 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・細切り蒲鉾・卵・ポークフランク	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉 はるさめ	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・きゅうり にんじん・もやし・白菜・えのきたけ	515	19.25	19.33	
28	火	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	かつばえびせん アップル&キャラット	ヤクルト・豚ひき肉・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	577	18.1	18.82	
29	水										
30	木										
31	金										
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	480	14.6	13.31