



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	土		年始休園							
2	日		年始休園							
3	月		年始休園							
4	火	ヤクルト	ご飯・かぼちゃひき肉フライ・野菜サラダ・味噌汁	オレンジゼリー 星食べよ	ヤクルト・ハム・油揚げ・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・こまつな	423	9.7	12.55
5	水	牛乳	ご飯・たらみそバター・五色和え・ふりかけ・味噌汁	チョイスビスケット 白ドウ&ほうれん草	牛乳・たら・かつお節・かたくちいわし	精白米・観世ふ	小松菜・もやし・にんじん・ぶなしめじ・コーン缶詰 たまねぎ・えのきたけ	445	16.3	5.88
6	木	ヤクルト	野菜ラーメン・餃子・みかん	肉まん 麦茶	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾	ラーメン・ごま油・調合油	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ コーン缶詰・みかん	467	16.69	11.84
7	金	牛乳	ハヤシライス・海藻サラダ・スープ	りんご ベジかりん	牛乳・豚かた肉・卵	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・りんご 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	450	10.19	13.34
8	土	ヤクルト	きのこスパゲッティ・オレンジ・スープ		ヤクルト・豚ひき肉・なると	スパゲッティ・調合油	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・あさつき アレンジ・カットわかめ	516	16.36	10.62
9	日									
10	月		成人の日							
11	火	ヤクルト	ご飯・メンチカツ・レタスサラダ・味噌汁	ツナマヨパン 麦茶	ヤクルト・かたくちいわし・卵・牛乳・ツナ	精白米・調合油・ホットケーキミックス	レタス・きゅうり・コーン缶詰・キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ	502	14.67	14.64
12	水	牛乳	ご飯・白身魚のピカタ・切り干し大根煮・ふりかけ 味噌汁	サッポロポテト オレンジジュース	からすかいいい・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・白菜・ ぶなしめじ	439	17.01	5.17
13	木	ヤクルト	五目うどん・ひじきと野菜の豆腐揚げ・みかん	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト・なると・幼児牛乳	うどん	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ みかん	506	17.87	6.01
14	金	牛乳	ポークカレーライス・福神漬け・にしきと和え・スープ	フルーツパンチ	牛乳・豚かた肉・卵・なると	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・キャベツ・きゅうり カットわかめ・コーン缶詰・みかん・もも	450	10.29	10.51
15	土	ヤクルト	コッペパン・コーンクリームシチュー・オレンジ		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・オレンジ	458	18.96	14.25
16	日									
17	月	ヤクルト	三色ご飯・スマイルポテト・ツナサラダ・すまし汁	ロックッキー 麦茶	ヤクルト・豚ひき肉・卵・ツナ・木綿豆腐 えびボール	三温糖・精白米・調合油・薄力粉・有塩バター 上白糖・コーンフレーク	にんじん・レタス・カットわかめ・きゅうり・コーン缶詰・ ねぎ・まこんぶ	523	15.65	19.71
18	火	牛乳	ご飯・鮭の西京焼き・ジャーマンポテト・ふりかけ 味噌汁	海老せんべい アップル&キャロット	牛乳・生鮭・ベーコン・かたくちいわし	精白米・三温糖・じゃがいも・有塩バター	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん・えのきたけ	502	18.59	10.8
19	水	ヤクルト	ご飯・チョップシィ・揚げシュウマイ・動物チーズ・スープ	マカロニきな粉 麦茶	ヤクルト・豚もも肉・動物チーズ・なると きな粉	精白米・ごま油・片栗粉・調合油・マカロニ 上白糖	にんじん・たまねぎ・白菜・しょうが・カットわかめ	559	20.85	19.39
20	木	ヤクルト	スパゲティマトソース・オレンジ・スープ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト・ツナ・パルメザンチーズ・卵 ポークフランク	スパゲティ・調合油・片栗粉	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	413	16.99	15.46
21	金	牛乳	ハッシュドビーフ・チーズサラダ・スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳・豚かた肉・チーズ・卵ヨーグルト	調合油・精白米・上白糖・ごま油	たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・カットわかめ・コーン缶詰・バナナ ねぎ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・オレンジ・ 小松菜・コーン缶詰	507	15.64	15.08
22	土	ヤクルト	焼うどん・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン	うどん		469	10.46	8.52
23	日									
24	月	牛乳	菜飯ご飯・鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ・味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・鶏もも肉・ハム・木綿豆腐・ かたくちいわし	いりごま・精白米・上白糖・マカロニ	菜めし・しょうが・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ	475	20.18	15.42
25	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	ぼたぼた焼き 麦茶	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	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ	432	14.91	10.48
26	水	牛乳	わかめご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・豚汁	オレンジ ザラメせんべい	牛乳・ポークウインナー・豚かた肉・木綿豆腐 かたくちいわし	精白米・いりごま・三温糖・じゃがいも	炊き込みわかめ・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・ だいこん・ねぎ・オレンジ	508	17.63	16.78
27	木	ヤクルト	チャンポンうどん・揚げシュウマイ・みかん	マドレーヌ 牛乳	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾・卵・牛乳	うどん・ごま油・調合油・ホットケーキミックス 有塩バター・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	641	18.44	19.23
28	金	牛乳	コーンカレーライス・福神漬け・大根サラダ・スープ	アスパラガス 麦茶	牛乳・豚かた肉・ハム・なると	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・カットわかめ・えのきたけ	572	13.67	17.89
29	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
30	日									
31	月	ヤクルト	チャーハン・餃子・拌三絲・スープ	原宿ドック 幼児りんご	ヤクルト・焼き豚・なると・卵・ハム	調合油・ごま油・精白米・はるさめ・上白糖	にんじん・ねぎ・きゅうり・カットわかめ・えのきたけ 白菜・幼児りんご	617	15.46	18.07
都合により、メニューを変更する場合があります。										
月平均								494	15.65	13.25