

今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	461kcal	18.0	13.5	1.2
以上児	568kcal	20.3	15.3	1.4

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
1	月	さば缶と南瓜つくね ポパイサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 さば水煮 煮干し 味噌 きな粉 スキム	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	南瓜 玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン キャベツ オレンジ	つくね煮 ポパイ煮	牛乳 きなこミルク お菓子	未542 以604	
2	火	はんぺんのチーズフライ すき昆布サラダ 田舎汁 バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん チーズ 卵 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	薄力粉 パン粉 油 ごま 米 押麦 ミックス粉 バター	ピーマン 刻み昆布 人参 もやし きゅうり 南瓜 ごぼう 葱 バナナ レーズン	はんぺん煮 昆布煮	ヨーグルト 麦茶 ヨーグルト スコーン	531 604	
3	水	鶏とじゃが芋の甘辛煮 青菜のナムル 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 煮干し 味噌 ヨーグルト チーズ	じゃが芋 片栗粉 ごま き砂糖 ごま油 麩 米 押麦	葱 小松菜 人参 もやし キャベツ キウイ	鶏煮 煮浸し	牛乳 飲むヨーグルト お菓子 チーズ	443 512	
4	木	鯖のミルク味噌焼 切り干し大根炒め すいとん サンフルーツ ご飯	牛乳 さば 味噌 スキム ハム 鶏肉	きび砂糖 ごま 薄力粉 米 押麦 ハムチーズパン	ニトマト 切干し大根 人参 もやし ピーマン 大根 葱 みかん	煮魚 切り干し煮	牛乳 ミロ ハムチーズパン	468 574	
5	金	かぼちゃカレー 春雨サラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 竹輪 ジョア チーズ 牛乳	カレーウ 春雨 米 押麦 じゃが芋 薄力粉 バター	人参 ピーマン 南瓜 玉葱 キャベツ きゅうり バナナ	豚煮 春雨煮	ヨーグルト ジョア ボンデケーキ	401 572	
6	土	煮込みハンバーグ ゆで野菜 スープ オレンジ ご飯	牛乳 ヨーグルト コンソメ	マヨネーズ 米 押麦 ハヤシルウ	玉葱 椎茸 トマト グリーンピース 人参 ブロッコリー 大根 椎茸 オレンジ	トマト煮 野菜煮	飲むヨーグルト お菓子	371 497	
8	月	豚大根 ごま酢和え 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 凍り豆腐 煮干し 牛乳	ごま 米 押麦	大根 人参 葱 ほうれん草 もやし 白菜 キウイ バナナ	そぼろ煮 煮浸し	ヨーグルト ミロ バナナ c a uウェアース	498 590	
9	火	ミートグラタン ウインナー たたききゅうり キャベツスープ オレンジ コッパパン	牛乳 豚ひき肉 チーズ ウインナー ヨーグルト	マカロニ 薄力粉 パン粉 ごま きび砂糖 ごま油 コッパパン	玉葱 人参 トマト きゅうり キャベツ 椎茸 オレンジ バナナ みかん	トマト煮 豚煮	牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	513 610	
10	水	3歳以上児お弁当 ツナとほうれん草の卵焼き スパゲッティー-サラダ 野菜スープ グレープフルーツ ご飯	牛乳 まぐろ油漬 卵 ハム コンソメ ヨーグルト	スパゲッティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	ほうれん草 人参 トマト きゅうり 大根 葱 えのき グレープフルーツ	炒り卵 スープ煮	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	未451	
11	木	豚肉の冷しやぶ かぼちゃのカレー炒め 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 卵	カレー粉 米 押麦 油 蒸しパンミックス	もやし きゅうり 人参 オクラ 南瓜 玉葱 ピーマン キャベツ バナナ	豚煮 南瓜煮	牛乳 麦茶 マーラーカオ	489 563	
12	金	筑前煮 若布サラダ 味噌汁法人 キウイ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 かまぼこ 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	じゃが芋 ごんにゃく きび砂糖 春雨 麩 米 押麦	筍 人参 椎茸 若布 グリンピース きゅうり キャベツ 昆布 ほうれん草 キウイ	煮しめ 若布煮	ヨーグルト ミルクティー お菓子 昆布	480 558	
13	土	麻婆豆腐 茹ブロッコリー 麦茶 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 マーボー素 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 椎茸 葱 生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	肉豆腐 コンソメ煮	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	535 664	
15	月	豚チーズリットシウマイ すき昆布サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	しゅうまいの皮 ごま 米 押麦	刻み昆布 人参 もやし きゅうり 大根 バナナ	チーズ煮 昆布煮	牛乳 カルピス お菓子	491 582	

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
16	火	高野豆腐のメンチカツ ポパイサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 凍り豆腐 卵 しらす 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	薄力粉 パン粉 油 きび砂糖 米 押麦	キャベツ 人参 玉葱 もやし きゅうり 大根 ほうれん草 バナナ グレープフルーツ	肉団子煮 野菜煮	ヨーグルト ミルクココア バナナ せんべい	412 588	
17	水	かつおフライ ひじきの炒り煮(大豆) 沢煮わん グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 かつお 卵 油揚げ 大豆 スキム	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦 チーズパン	生姜 ピーマン ひじき 大根 人参 椎茸 葱 いんげん ごぼう しめじ グレープフルーツ	煮魚 ひじき煮	ヨーグルト ミルクティー チーズパン	489 563	
18	木	鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 小魚佃煮 ワンタンスープ バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム 煮干し	カレー粉 きび砂糖 ごま 薄力粉 米 蒸しパンミックス	レモン 青ピーマン 筍 人参 玉葱 葱 バナナ	鶏煮 豆腐煮	牛乳 麦茶 人参蒸しパン	480 558	
19	金	誕生会 梅ひじきご飯 ササミのマヨパン粉焼き ツナサラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 鶏ささ身 豆腐 まぐろ油漬 乳酸菌飲料	米 薄力粉 油 マヨネーズ パン粉 マカロニ ケーキ	ひじき 梅干し 人参 絹さや きゅうり みかん キャベツ ほうれん草 レモン果汁	ささみ煮 野菜煮	牛乳 カルピスラッシー お菓子	535 664	
20	土	ハヤシライス マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 コンソメ ハヤシルウ ジョア	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 トマト グリーンピース にんにく コーン きゅうり バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳 ジョア お菓子	491 582	
22	月	鮭のねき味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 豚ひき肉 かつお節 牛乳	じゃが芋 片栗粉 米 押麦	葱 人参 グリンピース 大根 しめじ ほうれん草 グレープフルーツ	煮魚 そぼろ煮	ヨーグルト 牛乳 お菓子	373 577	
23	火	ドライカレー ツナ和え 卵スープ バナナ ご飯	牛乳 大豆 豚ひき まぐろ油漬 卵 スキム カレールウ コンソメ	マカロニ マヨネーズ 春雨 米 押麦	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース コーン きゅうり ほうれん草 若布 えのき バナナ	大豆煮 キャベツ煮	牛乳 ミロ お菓子	485 596	
24	水	豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 スキム ジョア	パン粉 油 春雨 米 押麦 薄力粉 きび砂糖 バター	ピーマン 若布 人参 きゅうり 大根 キウイ いちごジャム	豚煮 若布煮	牛乳 ジョア ジャムクッキー	512 609	
25	木	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 パン ご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 もやし のり 大根 玉葱 葱 パイン	肉豆腐 野菜煮	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	472 588	
26	金	親子煮 もやしとさばの和え物 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 さば水煮 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦 クリームパン	玉葱 人参 椎茸 切りみつば もやし きゅうり キャベツ なす 葱 オレンジ	卵とじ もやし煮	ヨーグルト 牛乳 わんごパン	398 542	
27	土	おにぎり(わかめ) かぼちゃ煮 うどん バナナ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 うどん きび砂糖	若布 南瓜 人参 ほうれん草 バナナ	南瓜煮 うどん	牛乳 飲むヨーグルト お菓子	505 581	
29	月	コロッツ蒸し キャベツのバター醤油炒め 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 味噌 煮干し 乳酸菌飲料 チーズ	バター 米 押麦	人参 玉葱 トマト キャベツ チンゲン菜 しめじ 小松菜 キウイ	そぼろ煮 キャベツ煮	ヨーグルト カルピス お菓子 チーズ	403 593	
30	火	タラの磯部揚げ パンサンスー 豚汁 オレンジ ふりかけご飯	ヨーグルト たら ハム スキム 豚肉 豆腐 豆乳	天ぷら粉 春雨 きび砂糖 ごま油 ごんにゃく 油 米 押麦	青のり 人参 葱 大根 きゅうり ごぼう オレンジ	煮魚 春雨煮	牛乳 豆乳 お菓子	403 584	



◎太字は、カミカミメニューです。

肥満の予防