



実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(金)	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 ☆芋ようかん せんべい	米 ゆかり / 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (さつまいも 上白糖 塩 粉寒天)	580kcal 21.9g 15.2g	
2(土)	牛乳 せんべい	イタリانسパゲッティ 野菜スープ もも缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 薄口醤油 削り節 / もも缶 (じゃがいも あおのり)	474kcal 21.9g 15.3g	
4(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (すいか)	623kcal 21.9g 21.0g	
5(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 焼き魚 ひじきと五目煮豆 みそ汁 デザート(メロン)	りんごジュース 茹で枝豆 おかき	米 / さわら 塩 油 代替) 豚肉 / 大豆 芽ひじき 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 / アムスメロン (えだまめ)	599kcal 30.9g 14.8g	
6(水)	牛乳 ポーロ	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁	牛乳 ☆フライドポテト フレッシュゼリー	米 ふりかけ(のりかつお) / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 三温糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれんそう / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (じゃがいも サラダ油 塩)	722kcal 27.1g 25.3g	
7(木)	牛乳 せんべい	ごはん えびフライ 茹でキャベツ 七タ汁	牛乳 七タゼリー せんべい	米 / えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ / そうめん 人参 オクラ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油	509kcal 20.4g 14.0g	
8(金)	牛乳 クラッカー	ロールパン ラタトゥユ ビーフンスープ	牛乳 ☆かわりあべかわ	ロールパン / なす ピーマン 赤パプリカ たまねぎ ズッキーニ にんにく ウインナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) ホル トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油 / ビーフン 豚肉 むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油 (マカロニ きな粉 上白糖)	573kcal 26.5g 22.6g	
9(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / 大根 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素	452kcal 17.7g 11.8g	
11(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め すまし汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き クラッカー	米 / 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 / 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖)	601kcal 26.2g 17.6g	
12(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のごま焼き 茹でプロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツボンチ	米 / 鮭 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替) 豚肉 / プロッコリー / さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご バナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁))	580kcal 27.6g 14.8g	
13(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 すまし汁	牛乳 棒チーズ せんべい	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (棒チーズ)	588kcal 30.3g 22.2g	
14(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デザート(もも缶)	牛乳 ☆わらび餅	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 コーン缶(ホール) 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま / もも缶 (わらび粉 きな粉 上白糖)	551kcal 25.1g 24.5g	
15(金)	牛乳 クッキー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ	米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	568kcal 26.7g 15.2g	
16(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ パイン缶	牛乳 ふかししいも せんべい	中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 / パイン缶 (さつまいも 白すりごま)	522kcal 19.9g 15.4g	
19(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのチョリム ごまあえ わかめと大根のスープ	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	米 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢 代替) 豚肉 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 大根 油揚げ わかめ たまねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま (型抜きチーズ)	583kcal 29.2g 27.0g	
20(水)	牛乳 ポーロ	黒糖コッペパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳 すいか せんべい	黒糖コッペパン / なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ / ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール) (すいか)	567kcal 26.8g 23.7g	
21(木)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 ☆☆ポップコーン アムスメロン	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (加熱用ポップコーン 油 塩) (アムスメロン)	642kcal 28.1g 23.4g	
22(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹で野菜 春雨スープ	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉 / 人参 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 (ホットケーキミックス 油)	564kcal 20.3g 20.3g	
23(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 油 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節	453kcal 15.7g 15.1g	
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	米 / 豚肉 煮干大根 油揚げ 人参 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	515kcal 22.1g 14.5g	
26(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ デザート(バナナ)	牛乳 フレッシュゼリー おかき	黒糖コッペパン / 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン / マカロニ ローズハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 / バナナ	601kcal 19.5g 16.1g	
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 みかん缶 せんべい	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶)	578kcal 29.1g 19.3g	
28(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でキャベツ(トマトケチャップ) 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュース せんべい	ロールパン / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 代替) 豚ひき肉 / キャベツ トマトケチャップ / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	598kcal 24.5g 29.0g	
29(金)	牛乳 クッキー	ごはん 柳川風 みそ汁	牛乳 茹で枝豆 せんべい	米 / 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (えだまめ)	641kcal 38.0g 23.6g	
30(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲッティ もも缶	牛乳 ふかししいも せんべい	スパゲッティ ベーコン 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / もも缶 (さつまいも)	473kcal 15.3g 10.9g	

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。
*こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きます。5日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。