

名前 時 曜日 日		完了食							エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g	
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの					
土	1 15 29	塩ラーメン 白菜とツナのサラダ ヤクルト	みかん	りんご 菓子 牛乳	豚挽肉・ツナ・牛乳	ラーメン・マヨネーズ・油・砂糖 菓子	もやし・コーン・人参・白菜・みかん・りんご	414	15.5	15.6	0.8	
月	17	そばろ丼 里芋の味噌煮込み かまぼこのすまし汁	バナナ	ヨーグルト 菓子 牛乳	鶏挽肉・かまぼこ・牛乳	米・里芋・ヨーグルト・ホットケーキ ミックス・バター・油・砂糖	絹さや・人参・大根・白菜・青ねぎ・バナナ	421	14.2	11.9	1.3	
火	4 18	食パン 豆腐とツナのチーズ焼き カラフルサラダ・キャベツのスープ	ルビー	にゅうめん 牛乳	豆腐・ツナ・チーズ・牛乳	食パン・そうめん・油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・きゅうり・トマト・コーン・キャベツ・人参・ルビー・ほうれん草・しいたけ・白ねぎ	459	19.2	15.0	2.8	
水	5 19	ご飯 鮭の菜種焼き ごま和え・わかめの味噌汁	りんご	アイドホト 牛乳	鮭・卵・牛乳	米・マヨネーズ・ごま・じゃがいも・油・砂糖	パセリ・ほうれん草・人参・わかめ・大根・えのき・りんご	415	16.6	12.8	1.6	
木	6 20	ご飯 シュニツェル ザワークラウト・アイントプフ	柿	シュトロ 牛乳	豚肉・卵・ウインナー・牛乳	米・小麦粉・パン粉・じゃがいも・ホットケーキミックス・バター・油・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・セロリ・柿・ドライフルーツ	439	14.1	15.8	0.9	
金	7 21	あんかけ焼きそば 白菜のゆかり和え エリンギスープ	キウイ	きな粉豆乳 バナナ 牛乳	ちくわ・きな粉・豆乳・牛乳	焼きそば・片栗粉・油・砂糖	チンゲン菜・たけのこ・人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり・ゆかり・エリンギ・コーン・キウイ・寒天	405	16.1	13.3	1.6	
土	8 22	納豆チャーハン ナムル スープ	バナナ	ルビー 菓子 牛乳	ひきわり納豆・豚挽肉・牛乳	米・油・砂糖・菓子	人参・小松菜・コーン・玉ねぎ・なす・赤パプリカ・バナナ・ルビー	427	15.1	12.8	1.1	
月	10	食パン チキングラタン もやしのソテー・大根スープ	みかん	焼き おにぎり 麦茶	鶏肉・牛乳	食パン・マカロニ・米・ごま・油・砂糖	人参・ブロッコリー・コーン・もやし・しめじ・ピーマン・大根・キャベツ・青ねぎ・みかん	438	16.4	12.0	1.9	
火	11 25	ほうとう風うどん 酢の物 ヨーグルト	桃	うす焼き 牛乳	豚肉・ヨーグルト・ちりめん じゃこ・牛乳	うどん・かぼちゃ・小麦粉・油・砂糖	人参・白ねぎ・大根・きゅうり・わかめ・えのき・桃・しそ	422	17.1	12.0	2.8	
水	12 26	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え・お麴のすまし汁	バナナ	アイドホト 牛乳	ぶり・豆腐・卵・牛乳	米・麴・さつまいも・バター・油・砂糖	小松菜・人参・たけのこ・なす・しいたけ・バナナ	450	15.3	13.3	1.0	
木	13	根菜カレーライス パンプキンサラダ コンソメスープ	りんご	マフィン 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・カレールウ・かぼちゃ・マヨネーズ・小麦粉・バター・油・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・大根・きゅうり・黄パプリカ・りんご	478	13.9	18.2	1.4	
金	14 28	ご飯・じゃが芋の味噌汁 豚肉とキャベツの重ね蒸し ひじきの和え物	柿	大豆の 炒め煮 牛乳	豚肉・大豆・油揚げ・牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・ひじき・ほうれん草・柿	471	26.3	15.4	1.4	
とくべつ メニュー	27	根菜カレーライス パンプキンサラダ コンソメスープ	りんご	アイドホト 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・カレールウ・かぼちゃ・マヨネーズ・小麦粉・バター・いちご ジャム・ホイップクリーム・油・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・大根・きゅうり・黄パプリカ・りんご	450	13.3	17.1	1.3	

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。