

曜日	時 日	名前 給食	果物	おやつ	完了食			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					材料名						
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくなるもの				
金	15 ・ 29	ご飯 生姜炒め・塩昆布和え 油揚げのみそ汁	ルビー	パム クワン 牛乳	豚挽肉・油揚げ・牛乳	米・サラダ油・パウムクーヘン・砂糖	人参・もやし・キャベツ・生姜・きゅうり・大根・塩昆布・玉ねぎ・しめじ・ルビー	492	18.8	16.7	1.5
土	2 16 30	ポロネーゼ フレンチサラダ じゃがいものスープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚挽肉・牛乳	アパゲティ・サラダ油・じゃがいも・菓子・砂糖	人参・玉ねぎ・なす・にんにく・パセリ・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・コーン・バナナ・オレンジ	467	18.7	13.9	2.1
月	18	豆ご飯 魚の煮合い・僧兵汁 青菜とえのきののり和え	オレンジ	ふな焼き 牛乳	アジ・豚肉・卵牛乳	米・ごま油・サラダ油・小麦粉・バークグパウダー・砂糖・メープルシロップ	グリル・ス・玉ねぎ・小松菜・えのき・刻みのり・人参・大根・ごぼう・干し椎茸・にんにく・オレンジ	491	21.0	15.0	1.3
火	19	塩うどん もやしのごま和え ヨーグルト	キウイ	きつね おにぎり 牛乳	豚肉・ヨーグルト・油揚げ・牛乳	うどん・米・ごま・砂糖	小松菜・人参・玉ねぎ・しいたけ・もやし・いんげん・キウイ	520	22.1	15.4	2.5
水	20	ご飯 シュクメルリ トマトサラダ・ほうれん草スープ	バナナ	ペラムシ 牛乳	鶏肉・牛乳・チーズ	米・サラダ油・じゃがいも・バター・ホワイトソース・砂糖・コーンスターチ	人参・玉ねぎ・にんにく・トマト・きゅうり・黄パプリカ・ほうれん草・エリンギ・大根・バナナ・ブドウジュース・寒天	544	19.7	18.3	1.6
木	7 ・ 21	かぼちゃボール ウイナーと春野菜の炒め物 キャベツのマヨ和え・えのきスープ	ルビー	きな粉 バナナ 牛乳	ウインナー・きな粉・牛乳	かぼちゃボール・じゃがいも・砂糖・サラダ油・マヨネーズ	玉ねぎ・アパガス・しめじ・キャベツ・人参・えのき・青ねぎ・ルビー・バナナ	498	17.9	21.8	2.2
金	8 ・ 22	納豆チャーハン ナムル パプリカスープ	オレンジ	ワトスト 牛乳	豚挽肉・納豆・ツナ缶・牛乳	米・砂糖・ごま油・食パン・マヨネーズ	人参・グリル・ス・小松菜・コーン・玉ねぎ・なす・赤パプリカ・オレンジ	504	19.2	20.1	1.7
土	9 ・ 23	照り焼き丼 切干大根の煮物 たけのこのすまし汁	キウイ	ルビー 菓子 牛乳	鶏肉・牛乳	米・サラダ油・砂糖・菓子	玉ねぎ・さやえんどう・切干大根・人参・しいたけ・キャベツ・たけのこ・もやし・キウイ・ルビー	452	16.9	12.9	1.6
月	11 ・ 25	プチブレーン 魚のカレー風味ソテー ヨーグルト和え・コンソメスープ	バナナ	ココロ ゼリー 牛乳	カジキマグロ・チーズ・ヨーグルト・牛乳	プチブレーン・小麦粉・マヨネーズ・砂糖	人参・大根・きゅうり・ほうれん草・コーン・エリンギ・バナナ・ルッヅジュース・寒天	471	19.9	16.4	1.7
火	12 ・ 26	中華丼 春雨サラダ スープ	キウイ	のり塩 ポテト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・サラダ油・片栗粉・ごま油・春雨・ごま・じゃがいも	人参・チンゲン菜・たけのこ・しいたけ・きくらげ・マッシュルーム・トマト・キウイ・青のり	463	17.4	15.1	1.5
水	13 ・ 27	ご飯 西京焼き 高野豆腐の煮物・わかめのすまし	オレンジ	ココア 蒸しパン 牛乳	鮭・高野豆腐・牛乳	米・ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油	人参・たけのこ・グリル・ス・キャベツ・わかめ・白ねぎ・オレンジ	462	19.7	13.5	1.5
木	14	しょうゆラーメン ちくわのサガ ヤクルト	パイナップル	パウンド ケーキ 牛乳	鶏肉・ちくわ・ヤクルト・卵・牛乳	ラーメン・サラダ油・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス	キャベツ・人参・もやし・コーン・フロッコリー・カリフラワー・パイナップル・桃缶	500	18.8	21.2	1.5
とくべつメニュー	1	ちまき風おこわ 春巻き・塩昆布和え 油揚げのみそ汁	ルビー	鯉のほり パウム 牛乳	焼き豚・チーズ・ハム・油揚げ・牛乳	米・もち米・砂糖・ごま油・春巻きの皮・マヨネーズ・パウムクーヘン・チョコパン	人参・たけのこ・しいたけ・きゅうり・大根・塩昆布・玉ねぎ・しめじ・ルビー	485	17.8	18.1	2.2
誕生日	28	しょうゆラーメン ちくわのサガ ヤクルト	メロン	誕生日 ケーキ 牛乳	鶏肉・ちくわ・ヤクルト・牛乳	ラーメン・サラダ油・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス・ホイップクリーム・チョコスプレー	キャベツ・人参・もやし・コーン・フロッコリー・カリフラワー・メロン・桃缶	534	19.5	23.4	1.4

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。