

曜日	時 日	名前	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	体の調子をよくなるもの				
月	2 16	ご飯・炒り豆腐 さつまいもの甘煮 白菜のみそ汁	オレンジ	ココア パウダー ケーキ 牛乳	豆腐・卵(除去)・鶏挽 肉・牛乳	米・油・砂糖・さつまいも・ 小麦粉・バター	人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーン ピース・なす・白菜・青ねぎ・オレ ンジ	464	15.2	15.6	1.3	
火	17	ドライカレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・き な粉・牛乳	米・油・マネー(代替)・砂 糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・し めじ・いんげん・バナナ	446	17.7	17.8	1.3	
水	4 18	食パン 魚のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ・コーンポタージュ	りんご	フルーツ 牛乳	かきマゴロ・牛乳	食パン・油・砂糖	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・パセ リ・ブロッコリー・カブ・人参・コーン 缶・りんご・みかん缶・パイン缶・キウ イ	414	18.2	12.9	2.2	
木	5 19	ちゃんぽん風ラーメン 塩昆布和え ヤクルト	みかん	鮭おにぎり 牛乳	豚肉・かまぼこ(除去)・ 牛乳・ヤクルト・鮭フレーク	うどん(代替)・ごま油・ 米・白ごま	キャベツ・人参・もやし・コーン・ 大根・きゅうり・塩昆布・みかん	408	16.1	13.3	0.9	
金	6 20	ご飯 鶏の味噌炒め ほうれん草のごま和え・すまし汁	キウイ	焼き チュロス 牛乳	鶏肉・卵(除去)・牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ト トケキックス・バター・グラ ニュー糖	キャベツ・もやし・人参・しめじ・ ほうれん草・わかめ・たけのこ・白 ねぎ・キウイ	453	17.1	17.2	2.0	
土	7 21	スープパゲッティ ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ルビー	菓子 キウイ 牛乳	ベーコン(除去)・鶏肉 (代替)・ちくわ(除 去)・ヨーグルト・牛乳	スパゲッティ・油・マネー (代替)・菓子	キャベツ・人参・エリンギ・ブロッ コリー・ルビー・キウイ	451	17.2	17.8	1.4	
月	9	ご飯・キョフテ チョハンサラタス マッシュルームスープ	バナナ	ポアチャ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・ヨー グルト・カレーチーズ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・小 麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・トマト・マッ シュルーム・レモン果汁・バナナ・パセ リ	468	16.5	17.6	0.9	
火	10 24	かて飯 小松菜のお浸し お麩のすまし汁	みかん	味噌ポテト 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・麩・油・砂糖・じゃがい も・小麦粉	大根・ごぼう・人参・しいたけ・小 松菜・もやし・青ねぎ・みかん	443	16.1	16.1	1.6	
水	25	ご飯・サバの竜田揚げ 煮物 みそ汁	ルビー	みたらし バナナ 牛乳	サバ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・白ご ま	生姜・大根・人参・しいたけ・いんげ ん・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・ル ビー・バナナ	415	15.8	14.5	1.6	
木	12	食パン 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でブロッコリー・マカロニスープ	りんご	イチゴ ゼリー 牛乳	鶏肉・牛乳	食パン・バター・杓仔煎 缶・マカロニ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・しめ じ・ブロッコリー・大根・黄パプリカ・赤パ プリカ・りんご・寒天・仔丁ツタ	402	18.0	15.9	2.5	
金	13 27	鶏うどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	オレンジ	クッキー 牛乳	卵(除去)・か風味かまぼ こ(除去)・鶏肉(代 替)・ヨーグルト・牛乳	うどん・片栗粉・油・砂糖・ 小麦粉・バター	小松菜・しいたけ・白ねぎ・きゅう り・わかめ・オレンジ	405	16.3	13.4	2.6	
土	14 28	ピラフ サラダ エリンギスープ	りんご	菓子 バナナ 牛乳	ウインナー(除去)・豚挽 肉(代替)・牛乳	米・バター・砂糖・じゃがい も・菓子	人参・ピーマン・コーン・グリピース・ きゅうり・大根・エリンギ・りんご・バ ナナ	429	13.7	14.7	1.5	
とくべつ メニュー	3	鬼カレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・き な粉・牛乳	米・油・マネー(代替)・砂 糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・し めじ・いんげん・バナナ	446	17.7	17.8	1.3	
誕生会	26	仲良しサンド 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でブロッコリー・マカロニスープ	りんご	イチゴ プリン 麦茶	鶏肉・牛乳	食パン・マ加里・バター・杓 仔煎缶・マカロニ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人 参・コーン・しめじ・ブロッコリー・大根・黄 パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・仔 丁ツタ	426	16.8	18.3	2.0	

\*卵除去メニュー

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。