

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				
水	1 15 29	ごはん サーモンフライ ハムサラダ・わかめスープ	ルビー	チキン サラダ 牛乳	鮭・ハム・卵・鶏肉 牛乳	米・コーン・砂糖・油	玉ねぎ・キャベツ・人参 ワカメ・エリンギ・トマト バナナ	315	16.4	9.4	0.9
木	2 ・ 16	ごはん 豚の味噌炒め 大根サラダ・具沢山汁	キウイ	菓子 りんご 牛乳	豚肉・油揚げ・牛乳 チーズ	米・油・砂糖・菓子	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	318	11.3	9.8	0.9
金	3 ・ 17	食パン シチュー 茹でブロッコリー・もろこしスープ	みかん	クッキー 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	食パン・砂糖・油 じゃが芋・コーン	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・ほうれん草・みかん	311	13.0	10.1	1.3
土	4 ・ 18	野菜タンメン 竹の子と茄子の炒めもの ヨーグルト	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳 ヨーグルト	中華麺・油・砂糖・菓子	キャベツ・茄子・もやし 人参・竹の子・バナナ・おろし	245	9.6	6.4	0.6
月	6 ・ 20	ごはん 鶏つくね 豆サラダ・きのこの味噌汁	バナナ	ふかし芋 牛乳	鶏肉・大豆・卵・牛乳	米・砂糖・油・さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ・ねぎ・ひじき・人参 キャベツ・えのき・しめじ 青ねぎ・バナナ	322	11.0	8.9	1.1
火	7 ・ 21	ごはん 豚の甘酢炒め 切干大根のナムル・中華スープ	みかん	ばりばり のりお揚げ 牛乳	豚肉・油揚げ・豆腐	米・砂糖・油	人参・竹の子・ピーマン 切干大根・ほうれん草・ねぎ わかめ・みかん・チンゲン菜	304	12.2	9.2	1.0
水	8 ・ 22	食パン カジキのトマトソース ジャーマンポト・コンフィ	オレンジ	いが蒸し 団子 牛乳	メカジキ・ベーコン 豚肉	食パン・もち米・じゃが芋 砂糖・油	玉ねぎ・グリルピーマン・人参 白菜・トマト缶・マッシュルーム オレンジ・ネギ	307	14.0	10.5	1.7
木	9	鶏挽肉とキャベツの和風パスタ 人参ソテー かきたまスープ	りんご	バナナ きな粉 牛乳	鶏肉・卵・牛乳・きな粉	スパゲッティ・コーン・油 砂糖	キャベツ・エリンギ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ りんご・バナナ	310	12.5	8.3	1.0
金	10 ・ 24	ごはん 肉豆腐 セサミサラダ・味噌汁	キウイ	肉豆腐 トースト 牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	米・食パン・バター・砂糖 油	玉ねぎ・白菜・人参・えのき わかめ・ほうれん草・キウイ	334	12.4	9.5	1.2
土	11 ・ 25	鶏のさっぱり煮 ひじきのマヨ和え すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	鶏肉・ツナ缶・牛乳	米・菓子・砂糖・油 マヨネーズ	玉ねぎ・もやし・胡瓜 人参・ほうれん草・ひじき 椎茸・バナナ・オレンジ	316	11.4	8.6	1.0
火	14 ・ 28	ジャージャー麺 ピクルス 味噌汁	オレンジ	塩昆布 おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	中華蒸麺・米・油・砂糖	竹の子・玉ねぎ・人参・大根 白菜・ねぎ・ごぼう・塩昆布 オレンジ	263	10.4	7.8	1.1
誕生会	23	ボンゴレパスタ 人参ソテー オニオンスープ	みかん	ホット ケーキ 牛乳	あさり・牛乳	スパゲッティ・コーン・油 砂糖・小麦粉	エリンギ・キャベツ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ 栗・みかん	304	12.4	6.9	0.8
月	27	親子丼 キャベツと竹輪のマヨ味噌和え すまし汁	りんご	チキン サラダ 牛乳	鶏肉・竹輪・牛乳	米・砂糖・油・マヨネーズ 麩	玉ねぎ・大根・キャベツ わかめ・りんご・人参	304	15.0	8.5	0.9
祖父母 交流会	30	茶飯 豚の西京焼き 大根サラダ・けんちん汁	キウイ	菓子 りんご 牛乳	豚肉・チーズ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖・クラッカー	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	319	11.3	9.7	0.9
ハロ ウィン	31	食パン ガーリックチキン コロコロサラダ・白スープ	みかん	かぼちゃ クッキー 麦茶	鶏肉・卵	食パン・さつま芋・油 南瓜・砂糖・油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり みかん・ほうれん草	302	10.6	10.0	1.2

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。