

日	曜日	料理名	ざいりょう			軽食	
			血や肉になる	からだの調子を整える	力や体温となる		
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類		
1	15/29	水	ごはん みそ汁 魚のごま焼き ほうれん草の磯和え	かつお節 味噌、さわら 竹輪	のり、キャベツ えのき、人参 ほうれん草	胚芽米 ごま	おにぎり ほうれん草の磯和え
2	16/30	木	ごはん 中華スープ 豆腐チャンプル さつまいもとりんごのサラダ	豚肉、豆腐 かつお節	わかめ、長ネギ キャベツ、人参 しめじ、小松菜 きゅうり、りんご	胚芽米、サラダ油 上白糖 さつまいも	おにぎり さつまいもとりんごのサラダ
祝	17/31	金	鶏しお野菜にゆうめん じゃがいものきんぴら ヨーグルト	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	白菜、人参、コーン しめじ、しょうが ほうれん草	そうめん サラダ油 じゃがいも	おにぎり じゃがいものきんぴら
祝	20	月	ごはん みそ汁 鶏肉のパン粉焼き 白菜おかか和え	かつお節 味噌 鶏肉、竹輪	しめじ、小松菜 パセリ、白菜 人参	胚芽米 パン粉 サラダ油	おにぎり 白菜おかか和え
7	21	火	パン コンソメスープ 豚肉のソース炒め わかめサラダ	豚肉 鶏ささみ	わかめ、コーン 人参、にんにく ブロッコリー	ライ麦パン サラダ油、上白糖 ごま油、ごま	パン わかめサラダ
8	22	水	ごはん みそ汁 魚のコーン焼き チンゲン菜のおかか和え	かつお節 味噌、鮭 竹輪	キャベツ、コーン チンゲン菜 人参	胚芽米 麩	おにぎり チンゲン菜のおかか和え
9	23	木	トマトハヤシ 切干大根のサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参 トマト、切干大根 チンゲン菜、バナナ 人参	胚芽米 サラダ油 上白糖 ごま油	おにぎり 切干大根のサラダ
10	24	金	ごはん みそ汁 厚揚げのとろとろ煮 小松菜ごまサラダ	かつお節 味噌、鶏肉 油揚げ、厚揚げ	玉ねぎ、人参 白菜、しょうが 小松菜	胚芽米、上白糖 ごま、片栗粉 麩	おにぎり 小松菜ごまサラダ
13	27	月	マーボー焼きそば きのこスープ キャベツのり和え ゼリー	豆腐 豚ひき肉 味噌	のり、長ネギ、人参 にんにく、しょうが えのき、しめじ キャベツ、きゅうり	中華麺、ごま油 ごま、上白糖 片栗粉	おにぎり キャベツのり和え
14	28	火	パン コンソメスープ 鶏と野菜のバター醤油炒め ブロッコリーと油揚げのサラダ	鶏肉 油揚げ	えのき、キャベツ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー	ライ麦パン じゃがいも バター、サラダ油 上白糖	パン ブロッコリーと油揚げのサラダ

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
乳児	269 kcal	12.4 g	64 mg
幼児	334 kcal	15.8 g	86 mg

