

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	祝 /29	月	・ごはん ・すまし汁 ・魚のみそ焼き ・キャベツののり和え	かつお節 さわら、味噌	わかめ、のり キャベツ、きゅうり 人参	胚芽米、麩 上白糖	・おにぎり ・キャベツののり和え
2	16/ 30	火	・ごはん ・中華スープ ・厚揚げの中華炒め ・わかめのごまサラダ	豚肉、厚揚げ ツナ	わかめ、えのき コーン、しょうが 人参、チンゲン菜 キャベツ	胚芽米、サラダ油 上白糖、片栗粉 ごま	・おにぎり ・わかめのごまサラダ
3	17/ 31	水	・焼きうどん ・みそ汁 ・がんもの含め煮 ・ヨーグルト	豚肉、かつお節 味噌、豆腐 がんも ヨーグルト	小松菜、人参 なす、大根	うどん、サラダ油 上白糖	・おにぎり ・がんもの含め煮
4	18	木	・パン ・コンソメスープ ・豚肉のスタミナ炒め ・ブロッコリーコーン和え	豚肉	わかめ、玉ねぎ 人参、しょうが にんにく、にら ブロッコリー、コーン	ライ麦パン じゃがいも サラダ油 上白糖	・パン ・ブロッコリーコーン和え
5	19	金	・ごはん ・みそ汁 ・バーベキューチキン ・しらすと白菜の和え物	かつお節 味噌、豆腐 鶏肉、ちくわ しらす	キャベツ、玉ねぎ 白菜	胚芽米 上白糖	・おにぎり ・しらすと白菜の和え物
8	22	月	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉の生姜焼き ・ちくわと胡瓜のごま酢和え	かつお節 味噌、豚肉 ちくわ	大根、えのき 玉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり	胚芽米 サラダ油 上白糖、ごま	・おにぎり ・ちくわと胡瓜のごま酢和え
9	23	火	・ミートスパゲティ ・コンソメスープ ・ブロッコリーじゃがいも炒め ・フルーツ	豚ひき肉	玉ねぎ、トマト コーン、ほうれん草 ブロッコリー オレンジ	スパゲティ サラダ油 上白糖、バター じゃがいも	・おにぎり ・ブロッコリーじゃがいも炒め
10	24	水	・ごはん ・すまし汁 ・鶏みそ炒め ・ほうれん草のおかか和え	かつお節 鶏肉、味噌	しめじ、白菜、人参 玉ねぎ、ほうれん草 しょうが、もやし	胚芽米、麩 サラダ油 上白糖	・おにぎり ・ほうれん草のおかか和え
11	25	木	・ごはん ・野菜スープ ・豚肉の塩こうじ炒め ・青のりポテト	豚肉	あおさ、玉ねぎ 人参、ブロッコリー キャベツ、ピーマン	胚芽米、サラダ油 塩こうじ じゃがいも バター	・おにぎり ・青のりポテト
12	26	金	・パン ・コンソメスープ ・魚のトマトソース ・マカロニサラダ	さば	小松菜、コーン 玉ねぎ、しめじ にんにく、トマト きゅうり、人参	ライ麦パン サラダ油 上白糖 マカロニ	・パン ・マカロニサラダ

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

