

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g
1	火	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりとちくわのごま酢和え ジャが芋のみそ汁	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 ジャが芋 パン	牛乳 とり肉 ちくわ きなこ	きゅうり もやし いんげん	555	25.7	15.3
2	水	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚フライ わかめサラダ さつま芋の味噌汁	ココアケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 たら 卵	わかめ きゃべつ きゅうり コーン 大根葉	637	21.5	21.4
3	木	ビスケット 牛乳	黒糖ロールパン チキンピーンズ マカロニサラダ 白菜のスープ	菜めしおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 ジャが芋 マヨネーズ マカロニ 米	牛乳 とり肉 かつお節	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン きゃべつ はくさい しいたけ 大根葉	543	20.6	16.2
4	金	ヨーグルト	ごはん かに玉 もやしのナムル 中華きのこスープ	アメリカンワッフル 牛乳	米 小麦粉 油	ヨーグルト たまご かにかま ちくわ 牛乳	にんじん しいたけ たら もやし ほうれん草 しめじ えのき ねぎ	554	20.5	20.4
5	土	ビスケット 牛乳	焼うどん かぼちゃサラダ わかめスープ	ゼリー・クッキー 麦茶	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 チーズ かつお節	きゃべつ にんじん ねぎ わかめ	472	15	19.1
7	月	せんべい 牛乳	ごはん ポークカレー ツナとひじきのサラダ ヨーグルトゼリー	大豆の炒り煮 ビスケット・麦茶	米 小麦粉 油 ジャが芋	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 ジャコ	玉ねぎ にんじん ひじき キャベツ きゅうり コーン もやし	652	17.7	23.8
8	火	ビスケット 牛乳	ナポリタンスパゲティ 切干大根サラダ わかめとコーンのスープ	パエリア・せんべい 麦茶	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー ツナ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 切干大根 きゅうり もやし にんじん わかめ コーン	538	17	18.7
9	水	クラッカー 牛乳	ごはん ハンバーグ コーンポテト きゃべつのみそ汁	大学芋 麦茶	米 小麦粉 油 ジャが芋 さつま芋	牛乳 豚肉 卵 チーズ	玉ねぎ コーン キャベツ パセリ 大根葉	610	20.3	16.5
10	木	せんべい 牛乳	コッペパン ほうれん草とチーズの卵焼き ごまサラダ いんげんのスープ	きのこごはん 麦茶	パン 小麦粉 油 米	牛乳 卵 ベーコン チーズ 油揚げ	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり 赤ピーマン いんげん 大根 しいたけ えのき しめじ にんじん	477	18.5	17.7
11	金	ヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ 白菜のみそ汁	誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	ヨーグルト とり肉 ツナ 牛乳	大根 きゅうり もやし コーン はくさい 大根葉	588	23.9	21.6
12	土	かし 牛乳	チャーハン キャベツの和え物 肉団子スープ	ドーナツ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 肉団子	ねぎ にんじん ピーマン コーン きゃべつ もやし のり はくさい	546	20.4	20.4
14	月	スポーツの日								
15	火	せんべい 牛乳	カレーうどん もやしの甘酢和え フルーツ和え	手作りチーズパン 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 チーズ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり わかめ かん 黄桃 りんご	581	22.2	21.2
16	水	ビスケット 牛乳	ごはん さばの味噌煮 ビーフン炒め きのこのみそ汁	さつま芋の天ぷら 麦茶	米 小麦粉 油 ビーフン さつま芋	牛乳 さば 豚肉	きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ しめじ えのき はくさい	577	18.2	19.2
17	木	せんべい 牛乳	食パン ブラウンシチュー 白菜サラダ パイン	わかめおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 ジャが芋 米	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり コーン パイン わかめ	545	17.2	14.8
18	金	ヨーグルト	ごはん はんぺんのチーズフライ きゅうりとささみのごま酢和え 豆腐のみそ汁	ナガノパブル せんべい・麦茶	米 小麦粉 油	ヨーグルト はんぺん チーズ 卵 とり肉 豆腐	きゅうり もやし わかめ ナガノパブル	525	16.4	14.3
19	土	ビスケット 牛乳	一運動会 ごはん チキンカレー コールスローサラダ ゼリー	ビスケット せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 ジャが芋	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	634	18	24.4
21	月	チーズ ジュース	ごはん コロッケ 五目きんぴら おつゆ麩のみそ汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 コロッケ マカロニ	チーズ 豚肉 ふ きな粉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ねぎ	620	17.7	23.7
22	火	せんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 青のりポテト そうめんのみそ汁	カステラ 牛乳	米 小麦粉 油 ジャが芋 そうめん	牛乳 豚肉 とうふ	はくさい にんじん しいたけ 玉ねぎ 青のり ねぎ	624	19	19.1
23	水	クラッカー 牛乳	ごはん 鮭のカレー焼き スパゲティソテー 里芋のみそ汁	ショア ウエハース	米 小麦粉 油 スパゲティ 里いも	牛乳 さけ ウインナー ショア	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ にんじん 大根葉	510	19.7	14.3
24	木	ビスケット 牛乳	ぶどうパン 肉団子のトマト煮 もやしのサラダ ポテトのスープ	チキンライス 麦茶	パン 小麦粉 油 ジャが芋 米	牛乳 肉団子 とり肉	玉ねぎ にんじん トマト えだまめ もやし きゅうり いんげん コーン ピーマン	540	17.9	16.4
25	金	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 ジュウマイ 中華わかめスープ	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	ヨーグルト 豚肉 なた ジュウマイ 牛乳 きなこ	はくさい にんじん 玉葱 しいたけ 竹の子 きぬさや わかめ ねぎ	590	23.1	24.5
26	土	せんべい 牛乳	和風スパゲティ ごまサラダ 大根のスープ	やわらかおかき 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン 大根	475	18.8	20.1
28	月	せんべい 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが炒め 春雨の中華和え 油揚げのみそ汁	ハロウィンクッキー 牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ もやし ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん わかめ かぼちゃ	632	19.9	24.4
29	火	ビスケット 牛乳	お弁当の日	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 とり肉 ふ	きゃべつ ほうれん草 にんじん ねぎ	-	-	-
30	水	せんべい 牛乳	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	手作りソーセージパン 牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ ジャが芋	牛乳 豚肉 ソーセージ	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース きゅうり もやし わかめ 大根 大根葉	569	18.7	14
31	木	クラッカー 牛乳	コッペパン クリームシチュー グリーンサラダ チーズ	さつま芋ごはん 麦茶	パン 小麦粉 油 ジャが芋 さつま芋	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり きゃべつ	486	19.5	12.3
11月1日	金	ヨーグルト	ごはん パーベキューチキン 白菜のおかか和え 里芋の味噌汁	フライドポテト 麦茶	米 小麦粉 油 里芋 ジャが芋	ヨーグルト とり肉 かつお節	はくさい ほうれん草 にんじん ねぎ	490	19.4	14.6

今月の栄養価平均値

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
561	19.4	18.7	2.2

※材料の都合により、食材、メニューを変更させていただくことがあります。