



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
*エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。											
											
1		2		3		4		5		6	
1	キャロットロール、豆苗とベーコンのコンソメスープ、ブロッコリーとかぼちゃのツナサラダ、メロン	2	にゅうめん、キャベツのおかか和え、パイナップル	3	ごはん、回鍋肉、スープ、バナナ	4	牛乳、青菜とわかめのおにぎり	5	牛乳、チーズマドレーヌ	6	牛乳、チョコシリアル
※みかん・めろんぐみ※ 16日のおやつはソーセージを食べます。 ※みかんぐみ※ 21日、29日のお茶は牛乳になります。		1か月の平均栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質					
				576kcal	22.5g	18.3g					
7		8		9		10		11		12	
7	とうもろこしごはん、鮭の塩焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁	8	肉うどん、煮浸し、メロン	9	七夕寿司、天の川汁、すいか	10	ロールパン、ポトフ、ココロサラダ、オレンジ	11	ごはん、ホキのねぎマヨ焼き、春雨の炒めもの、すまし汁	12	ごはん、肉豆腐、みそ汁、パイナップル
7	牛乳、マーブル蒸しケーキ	8	牛乳、ざくざくクッキー	9	牛乳、じゃこトースト	10	牛乳、こんぶおにぎり	11	牛乳、つぶつぶみかんゼリー、ウエハース	12	牛乳、クラッカージャムサンド
13		14		15		16		17		18	
13	ごはん、鮭の照り焼き、かぼちゃとベーコンの煮物、みそ汁	14	そばめし、スープ、バナナ	15	中華丼、スープ、パイナップル	16	キャロットロール、チーズハンバーグ、ナムル、スープ	17	ごはん、赤魚の煮付け、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁	18	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ
13	牛乳、スイートコーン	14	牛乳、白あんクリームサンド	15	牛乳、ごまクッキー	16	牛乳、ゆかりおにぎり	17	牛乳、フランクフルト	18	牛乳、菓子
19		20		21		22		23		24	
19	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、五目豆、みそ汁	20	ミートスパゲティ、スープ、メロン	21	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、鳴門煮、すまし汁	22	海の日	23	スポーツの日	24	そばろあんかけ丼、みそ汁、オレンジゼリー
19	牛乳、黒糖ココロラスク	20	牛乳、磯風味ポテト	21	お茶、フルーチェ	22		23		24	牛乳、菓子
26		27		28		29		30		31	
26	にんじゃごはん、さばの塩焼き、切干大根煮、すまし汁	27	五目みそラーメン、小松菜とえのきの和え物、オレンジ	28	カレー丼、スープ、ヨーグルト	29	ロールパン、鮭のミルクスープ、ポテトサラダ、すいか	30	ごはん、鶏のからあげ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁	31	ごはん、そばろ肉じゃが、みそ汁、バナナ
26	牛乳、あんクッキー	27	牛乳、ツナマヨサンド	28	牛乳、みかんケーキ	29	お茶、梅ひじきおにぎり	30	牛乳、桃ゼリー、小魚	31	牛乳、バターポップコーン

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *0歳児の離乳食(5、6ヶ月頃・7、8ヶ月頃・9~11ヶ月頃)は別に作成しています。			1	2	3
昼食				キャロットロール、豆苗とベーコンのコンソメスープ、ブロッコリーとかぼちゃのツナサラダ、メロン	にゅうめん、キャベツのおかか和え、パイナップル	ごはん、回鍋肉、スープ、バナナ
間食				※さくらんぼぐみ※ 3日、31日のおやつは菓子になります。 9日のおやつはゼリーのみにします。	牛乳、青菜とわかめのおにぎり	牛乳、チーズマドレーヌ
	5	6	7	8	9	10
昼食	とうもろこしごはん、鮭の塩焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁	肉うどん、煮浸し、メロン	七夕寿司、天の川汁、すいか	ロールパン、ポトフ、ココロサラダ、オレンジ	ごはん、ホキのねぎマヨ焼き、春雨の炒めもの、すまし汁	ごはん、肉豆腐、みそ汁、パイナップル
間食	牛乳、マープル蒸しケーキ	牛乳、クッキー	牛乳、じゃこトースト	牛乳、のりおにぎり	牛乳、つぶつぶみかんゼリー、ウエハース	牛乳、クラッカージャムサンド
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、かぼちゃとベーコンの煮物、みそ汁	そばめし、スープ、バナナ	中華丼、スープ、パイナップル	キャロットロール、チーズハンバーグ、ナムル、スープ	ごはん、赤魚の煮付け、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ
間食	牛乳、スイートコーン	牛乳、白あんクリームサンド	牛乳、ごまクッキー	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ソーセージ	牛乳、菓子
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、五目煮、みそ汁	ミートスパゲティ、スープ、メロン	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、鳴門煮、すまし汁	海の日		スポーツの日
間食	牛乳、黒糖ラスク	牛乳、磯風味ポテト	牛乳、フルーチェ			牛乳、菓子
	26	27	28	29	30	31
昼食	にんじゃごはん、鮭の塩焼き、切干大根煮、すまし汁	五目みそラーメン、小松菜とえのきの和え物、オレンジ	牛丼、スープ、ヨーグルト	ロールパン、鮭のミルクスープ、ポテトサラダ、すいか	ごはん、鶏のからあげ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁	ごはん、そぼろ肉じゃが、みそ汁、バナナ
間食	牛乳、あんクッキー	牛乳、ツナマヨサンド	牛乳、みかんケーキ	牛乳、梅ひじきおにぎり	牛乳、桃ゼリー	牛乳、バターポップコーン