

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質		
									以上児	未満児	
4	土	せんべい牛乳	ミートソース(野菜ケチャップ) ひじきサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	ふりかけおにぎり 牛乳	豚ひき肉・粉チーズ ツナ缶・セラチン 普通牛乳	スパゲティ・調合油 上白糖・米	ひじき・コーン冷凍 ほうれんそう冷凍 グリーンピース冷凍・たまねぎ オレンジジュース	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンパ ふりかけのりごま	557kcal 21.1g	517kcal 20.2g	
6	月	ウエハース牛乳	鶏肉と大豆のカレー 切干大根のごまドレサラダ 味噌汁 もも缶	マカロニきなこ 牛乳	鶏むね・大豆水煮 ツナ缶・みそ 油揚げ・きな粉 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・白ごま 上白糖・調合油 マカオ	にんじん 切干しいごん コーン冷凍 カットわかめ・もも缶	水・カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース・殺菌酢 しょうゆ・だし	590kcal 25.0g	553kcal 23.2g	
7	火	クッキー牛乳	米飯 魚の竜田揚げ 納豆和え すまし汁 りんご	七草ごはん 牛乳	あじ・挽きわり納豆 厚揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 白ごま	トマト・ほうれんそう にんじん・りんご だいこん・かぶ・七草	しょうゆ・食塩 しょうが・料理酒 だし	610kcal 23.9g	575kcal 22.7g	
8	22	水	せんべい牛乳	豚飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ かき卵すまし ヨーグルト	ココアマフィン 牛乳	豚小間・鶏卵 ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳	米・調合油・上白糖 ごま油・白ごま かたくり粉	たまねぎ・こまつな にんじん・太ねぎ	しょうゆ・みりん風 料理酒・しょうが 殺菌酢・しょうが ベーキングパウダー ミロ	594kcal 24.5g	546kcal 23.1g
9	23	木	ウエハース牛乳	中華風あんかけうどん 具入り卵焼き バナナ	豆乳くずもち 牛乳	豚小間・なると 鶏卵・鶏ひき肉 調製豆乳・きな粉 普通牛乳	干しうどん・調合油 ごま油・かたくり粉 上白糖・黒砂糖	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・きくらげ乾 しめじ・こまつな・バナナ	しょうが・料理酒・水 中華味・食塩・だし しょうゆ	562kcal 25.0g	530kcal 23.2g
10	24	金	クッキー牛乳	米飯 手作りおかかふりかけ 松風焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	かつお削り節 鶏ひき肉・みそ 鶏卵 別撰 ちくわ5本 木綿豆腐 無添加ペーコン とろけるスライスチーズ 普通牛乳	米・上白糖・白ごま かたくり粉・調合油 食パン	細ねぎ・にんじん はくさい・こまつな 塩昆布・切干しいごん オレンジ・たまねぎ 青ピーマン	しょうゆ・みりん風 料理酒・だし トマトケチャップ	572kcal 25.5g	545kcal 23.8g
11	25	土	せんべい牛乳	米飯 豚と厚揚げのケチャップ炒め ごま和え 味噌汁 みかん	お麩かりんとう 牛乳	厚揚げ・豚小間 みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油・上白糖 かたくり粉・白ごま 小町麦・黒砂糖	たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな カットわかめ・はくさい みかん	しょうが トマトケチャップ しょうゆ・中華味・水 だし	496kcal 22.4g	468kcal 21.0g
14	28	火	クッキー牛乳	米飯 鶏のパン粉焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト	お豆腐ホットケーキ ココア/牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・上白糖 かたくり粉 フルーベリージャム ネットケーキアイス フルーベリージャム	にんじん・かぼちゃ グリーンピース冷凍・キャベツ	食塩・水・バセリ だし・料理酒 しょうゆ・ミロ	613kcal 27.5g	591kcal 25.6g	
15	29	水	せんべい牛乳	米飯 鮭の照り焼き 卵と野菜の炒め物 味噌汁 グレープフルーツ	レーズンクッキー 牛乳	鮭・鶏卵・みそ 高野豆腐・スキムミルク 普通牛乳	米・上白糖・調合油 薄力粉・かたくり粉 バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・はくさい グレープフルーツ 干しぶどう	料理酒・しょうゆ みりん風・食塩 だし・水	547kcal 22.9g	510kcal 21.8g
16	30	木	ウエハース牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 ベジタブルチャウダー りんご	ひじききつねおにぎり 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉・鶏卵 牛乳・油揚げ 普通牛乳	食パン・リンゴジャム パン粉・じゃがいも 調合油・米・上白糖 白ごま	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ りんご・ひじき	食塩・トマトケチャップ 中濃ソース・マヨドレ コンソメ・水・だし しょうゆ	598kcal 23.8g	561kcal 22.4g
17	31	金	クッキー牛乳	米飯 中華風鶏の唐揚げ 切干大根の和え物 わかめスープ バナナ	ビーフン炒め 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 豚小間・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・上白糖 白ごま・ごま油 ビーフン	太ねぎ・切干しいごん にんじん・ほうれんそう カットわかめ・バナナ キャベツ	食塩・しょうゆ 殺菌酢・水・中華味 料理酒	518kcal 23.0g	504kcal 21.8g
18	土	せんべい牛乳	ミートソース(野菜ケチャップ) ひじきサラダ コンソメスープ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	豚ひき肉・粉チーズ ツナ缶・普通牛乳	スパゲティ・調合油 米	ひじき・コーン冷凍 ほうれんそう・にんじん たまねぎ・りんご	食塩・水 つぶつぶ野菜ケチャップ マヨドレ・コンパ ふりかけのりごま	545kcal 19.8g	507kcal 19.3g	
20	月	ウエハース牛乳	鶏肉と大豆のカレー 切干大根のごまドレサラダ 味噌汁 みかん	マカロニきなこ 牛乳	鶏もも・大豆水煮 ツナ缶・みそ 油揚げ・きな粉 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・白ごま 上白糖・調合油 マカオ	にんじん 切干しいごん コーン冷凍 カットわかめ・みかん	水・カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース・殺菌酢 しょうゆ・だし	575kcal 23.8g	540kcal 23.1g	
21	火	クッキー牛乳	～お誕生日～炊き込みごはん 魚のフライ 春雨の酢の物 鶏だんごのすまし汁 いちご	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	油揚げ・たら 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳・スキムミルク ホイップクリーム ヨーグルト・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・普通春雨 白ごま・上白糖	ごぼう・にんじん グリーンピース冷凍 カットわかめ・きゅうり 黄ピーマン・こまつな いちご・りんご 干しぶどう	水・料理酒・しょうゆ 食塩・みりん風 殺菌酢・だし ベーキングパウダー	644kcal 22.9g	607kcal 21.6g	
27	月	ウエハース牛乳	米飯 豚肉と根菜のみそ炒め煮 青菜とお麩の卵とじ すまし汁 りんご	さつまいももち 牛乳	豚小間・みそ・鶏卵 油揚げ・粉チーズ 普通牛乳・スキムミルク 普通牛乳	米・調合油・上白糖 小町麦・かたくり粉 さつまいも・バター	だいこん・レンコン ごぼう・にんじん グリーンピース冷凍・こまつな たまねぎ・はくさい りんご	だし・しょうゆ みりん風・食塩・水	560kcal 24.5g	529kcal 22.8g	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
569 kcal	23.9 g	16.3 g	269 mg	2.6 mg	196 μgRAE	0.37 mg	0.40 mg	20 mg	1.6 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
537 kcal	22.5 g	17.0 g	383 mg	2.9 mg	189 μgRAE	0.34 mg	0.45 mg	17 mg	1.5 g

うがいとしよう

せじから かけつた あとには 有ろうががい

ごはんや おやつつ の あとは 有ろうががい