

日 曜	屋 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 水	食パン ポークソテー フレンチサラダ じゃがいもと青梗菜のスープ デザート	ビスケット	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・きな粉	・食パン・薄力粉・油 ・バター・砂糖・じゃがいも ・マカロニ	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜・白菜 ・みかん缶 青梗菜	牛乳 マカロニきなこ
2 木	春巻き兜 ブロッコリーのごま和え 小松菜のすまし汁 デザート	せんべい	・鮭・かまぼこ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ぎょうざの皮 ・油・ごま・薄力粉・バター	・もやし・人参・フロッコリー・小松菜 ・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 こいのぼりサンド
3 金	建国記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	ご飯 魚のフリッター 青菜のめんつゆ和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	せんべい	・パンガシウス・豆腐・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・油・ごま油・薄力粉・砂糖 ・パン粉	・小松菜・人参・えのき・わかめ・長ねぎ ・バナナ	牛乳 クッキー
8 水	ご飯 ポークチャップ 大豆サラダ じゃがいもと厚揚げの味噌汁 デザート	ビスケット	・豚肉・水煮大豆・生揚げ ・ゼラチン・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・バター・じゃがいも ・食パン ・マヨネーズタイプ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・コーン・小松菜	牛乳 ツナサンド
9 木	ご飯 さばのカレー風味焼き キャベツのおかか和え チンゲンサイとしいたけの味噌汁 デザート	せんべい	・さば・かつお節・牛乳 ・鶏肉・油揚げ	・精白米・薄力粉・油	・キャベツ・人参・青梗菜・しいたけ ・バナナ・しめじ・ごぼう	牛乳 炊き込みおにぎり
10 金	きつねうどん 鶏の照り焼き 青菜とコーンのお浸し デザート	ビスケット	・油揚げ・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳	・ゆでうどん・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・長ねぎ・わかめ・青梗菜・人参・コーン ・みかん缶・もも缶	牛乳 さつま芋蒸しパン
11 土	麻婆丼 胡瓜サラダ 野菜スープ	せんべい	・豚挽肉・豆腐・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・ごま油	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・胡瓜 ・コーン・青梗菜・玉ねぎ・青のり	牛乳 あおのりおにぎり
13 月	ご飯 焼肉 ブロッコリーとかまぼこのサラダ キャベツの味噌汁 デザート	せんべい	・豚肉・牛乳 ・脱脂粉乳・かまぼこ ・ゆで小豆	・精白米・ごま・砂糖・油 ・マヨネーズタイプ ・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ・ブロッコリー・コーン・キャベツ ・りんご	牛乳 あんこサンド
14 火	ご飯 あんかけつくね焼き 胡瓜と人参のごま和え お麩とキャベツの味噌汁 デザート	クラッカー	・鶏挽肉・ゼラチン ・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・おふ・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ひじき・胡瓜・人参・もやし ・キャベツ・りんご	牛乳 りんごケーキ
15 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのドレッシング和え 厚揚げの味噌汁 デザート	ビスケット	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳 ・ゼラチン・しらす	・精白米・油・砂糖・じゃがいも	・生姜・玉ねぎ・しめじ・ピーマン ・ブロッコリー・人参・小松菜・わかめ ・みかん	牛乳 しらすおにぎり
16 木	ご飯 鰻と大根の煮つけ キャベツの甘酢和え 人参と小松菜の味噌汁 デザート	せんべい	・鰻・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・ごま	・大根・キャベツ・胡瓜・人参・小松菜 ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	牛乳 ココア蒸しパン
17 金	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆と人参のサラダ クッパ デザート	クラッカー	・豚肉・水煮大豆・牛乳 ・豆乳・きな粉・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・マヨネーズタイプ ・マカロニ	・玉ねぎ・人参・コーン・胡瓜・しめじ ・わかめ・にら・もやし・みかん缶	牛乳 マカロニきな粉
18 土	ドライカレー 人参の味噌サラダ 大根と油揚げのスープ	せんべい	・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・生姜・人参・もやし ・胡瓜・大根・しめじ	牛乳 ビスコ
20 月	ご飯 ハンバーグ キャベツのごまサラダ 玉ねぎとじゃがいものスープ デザート	ビスケット	・豚挽肉・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・油・バター・ごま ・砂糖・じゃがいも・食パン	・玉ねぎ・キャベツ・人参・わかめ ・コーン・りんご	牛乳 シュガートースト
21 火	ご飯 鶏肉のねぎ焼き ほうれん草と人参の白和え さつまいもとごぼうの味噌汁 デザート	クラッカー	・鶏肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・ホイップクリーム	・精白米・砂糖・油・ごま ・さつまいも・じゃがいも ・バター・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう ・オレンジ・みかん缶・もも缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
22 水	食パン 鶏肉となすのトマト煮 マカロニサラダ ほうれん草とえのきのスープ デザート	ビスケット	・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳	・食パン・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズタイプ	・なす・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・キャベツ ・ほうれん草・えのき・もも缶	牛乳 昆布のおにぎり
23 木	ご飯 鮭のあげほの焼き ブロッコリーのじゃこ和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	せんべい	・鮭・しらす干し・油揚げ ・牛乳・桜えび	・精白米・薄力粉・油・ごま ・マヨネーズタイプ・じゃがいも ・バター	・人参・ブロッコリー・キャベツ ・バナナ・塩昆布	牛乳 じゃがバター
24 金	カレーライス マカロニサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・油・じゃがいも ・マカロニ・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス ・砂糖	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・みかん缶 ・もも缶・マーメレード	牛乳 マーメレード 蒸しパン
25 土	炊きこみチャーハン レーズンサラダ ほうれん草のスープ	せんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油・源氏パイ	・長ねぎ・にんにく・キャベツ ・胡瓜・コーン・レーズン・ほうれん草 ・玉ねぎ・人参	牛乳 源氏パイ
27 月	ご飯 鶏ひき肉の炒め煮 きゅうりのフレンチサラダ キャベツのスープ デザート	クラッカー	・鶏挽肉・チーズ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・コーン ・キャベツ・オレンジ	牛乳 シュガートースト
28 火	ご飯 しめじと豚肉のみそ炒め ちくわときゅうりの胡麻和え 大根と小松菜の味噌汁 デザート	せんべい	・豚肉・竹輪・ゼラチン ・牛乳	・精白米・ごま・片栗粉 ・砂糖・バター・薄力粉	・しめじ・ピーマン・長ねぎ・胡瓜・わかめ ・大根・小松菜・りんご	牛乳 パウンドケーキ
29 水	食パン ポークハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ じゃがいもとソーセージのスープ デザート	ビスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・豆乳・ツナ缶 ・ウイナーソーセージ ・牛乳・鮭	・食パン・パン粉・油 ・じゃがいも・砂糖・精白米 ・ごま・薄力粉	・玉ねぎ・人参・胡瓜・コーン ・もも缶	牛乳 鮭おにぎり
30 木	ご飯 ふわふわ焼きがんも キャベツのゆかり和え わかめと麩の味噌汁 デザート	せんべい	・豆腐・ツナ缶 ・脱脂粉乳・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・お好み焼き粉 ・ごま・おふ・砂糖	・人参・ひじき・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・わかめ・バナナ・ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー
31 金	ちゃんぽん麺 鶏肉のみそ焼き 大豆と野菜の胡麻和え フルーツポンチ	クラッカー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏肉・水煮大豆・いんげん ・牛乳・きな粉	・中華めん・油・砂糖・ごま ・食パン	・キャベツ・もやし・人参・にら ・みかん缶	牛乳 きな粉トースト

	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	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	482kcal	18.2g	14.3g	201mg	1.7mg	158μg	0.31mg	0.32mg	26mg	3.0g	1.6g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	566kcal	21.9g	17.4g	228mg	2.1mg	198μg	0.38mg	0.40mg	29mg	3.7g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と青梗菜のだし煮	・麦茶 ・きなこ粥	・食パン ・豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 ・じゃが芋と青梗菜の味噌汁	食パン 豚肉・玉ねぎ じゃが芋・白菜・青梗菜	・麦茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉
2	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・人参と小松菜の煮びたし	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・ぶり大根 ・人参と小松菜の味噌汁	精白米 ぶり・大根 人参・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・シュガートースト	豆乳・砂糖 食パン
3	金	建国記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	振替休日						
7	火	野菜せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・小松菜のおすまし	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・さわらの味噌煮 ・小松菜のおすまし	精白米 さわら・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
8	水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と小松菜のだし煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・豚肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ じゃが芋・小松菜・人参	・麦茶 ・ツナ入り粥	精白米・ツナ水煮缶 小松菜
9	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・青梗菜と人参の煮びたし	・麦茶 ・人参粥	・5倍粥 ・白身魚のだし煮 ・青梗菜と人参の味噌汁	精白米 たら・キャベツ 青梗菜・人参	・麦茶 ・人参粥	精白米・人参
10	金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏のだし煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・煮込みうどん ・鶏のだし煮 ・青菜のコーンのお浸し	うどん・長ねぎ・わかめ 鶏肉・ブロッコリー 青梗菜・人参・コーン	・麦茶 ・ふかし芋	さつま芋
11	土	ハイハイ	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	精白米 豆腐・豚挽肉・人参 胡瓜・コーン・牛乳	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
13	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツのだし煮	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜の煮物 ・キャベツの味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・玉ねぎ	・麦茶 ・小豆サンド	食パン・ゆで小豆 砂糖・バター きな粉・牛乳・豆乳
14	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉の和風煮 ・キャベツと玉ねぎのだし煮	・麦茶 ・煮りんご	・5倍粥 ・鶏肉の和風煮 ・キャベツと玉ねぎの味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・煮りんご	りんご・砂糖
15	水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のだし煮 ・小松菜とじゃが芋の煮物	・麦茶 ・しらす粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜のだし煮 ・小松菜とじゃが芋の味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ・ピーマン 小松菜・じゃが芋・人参	・麦茶 ・しらす粥	精白米・しらす干し 人参・わかめ
16	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・小松菜のだし煮	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・わかめとねぎの味噌汁	精白米 パンガシウス・人参・牛乳 わかめ・長ねぎ・豆腐	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
17	金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と玉ねぎのだし煮 ・わかめと人参のスープ	・麦茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・豚肉と玉ねぎのだし煮 ・わかめと人参のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ わかめ・人参	・麦茶 ・きな粉プリン	きな粉・牛乳・豆乳 砂糖・ゼラチン
18	土	ハイハイ	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と人参のスープ	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と人参のスープ	精白米 鶏挽肉・玉ねぎ・ケチャップ 大根・人参	・麦茶 ・ソフトせんべい	
20	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉の和風煮 ・玉ねぎとじゃが芋のスープ	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜のだし煮 ・玉ねぎとじゃが芋のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ 玉ねぎ・じゃが芋・コーン	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター
21	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉のだし煮 ・さつま芋煮	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・鶏肉のだし煮 ・さつま芋煮	精白米 鶏肉・長ねぎ・人参 さつま芋・ほうれん草	・麦茶 ・ふかし芋	パン粥
22	水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	・麦茶 ・ももゼリー	・食パン ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ほうれん草・玉ねぎ	・麦茶 ・ももゼリー	もも缶・砂糖 ゼラチン
23	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃが芋とキャベツのだし煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃが芋とキャベツの味噌汁	精白米 鮭・人参・ブロッコリー・牛乳 じゃが芋・キャベツ	・麦茶 ・ツナ入り粥	ツナ 精白米
24	金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のだし煮 ・ヨーグルトポンチ	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜のだし煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
25	土	ハイハイ	・7倍粥 ・ツナとキャベツのだし煮 ・ほうれん草のスープ	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・ツナとキャベツのだし煮 ・ほうれん草のスープ	精白米 ツナ水煮缶・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・ソフトせんべい	
27	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・野菜のたまごじ ・キャベツのスープ	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・野菜のたまごじ ・キャベツのスープ	精白米 じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・全卵 キャベツ・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
28	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大根と小松菜の煮びたし	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・豚肉とねぎの味噌煮 ・大根と小松菜の煮びたし	精白米 豚肉・長ねぎ・ピーマン 大根・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・ツナ入り粥	ツナ 精白米
29	水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・玉ねぎのそぼろ煮 ・じゃが芋とコーンのスープ	・麦茶 ・鮭入り粥	・食パン ・玉ねぎのそぼろ煮 ・じゃが芋とコーンのスープ	食パン 玉ねぎ・鶏挽肉・豚挽肉 じゃが芋・コーン	・麦茶 ・鮭入り粥	精白米・鮭フレーク
30	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・豆腐とツナのだし煮 ・玉ねぎとお麩のだし煮	・麦茶 ・ももゼリー	・5倍粥 ・豆腐とツナのだし煮 ・玉ねぎとお麩の味噌汁	精白米 豆腐・ツナ水煮缶・人参 玉ねぎ・お麩	・麦茶 ・ももゼリー	もも缶・砂糖 ゼラチン
31	金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大豆と野菜のだし煮	・麦茶 ・パン粥	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大豆と野菜のだし煮	うどん・人参・キャベツ・豚肉 鶏肉・ブロッコリー・豆乳 大豆水煮缶・人参・いんげん	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります