

•		_

	7年					-					
B	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)	栄養量	未満児	以上児
			ごはん		鶏むね・みそ・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・ひじき	飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし・みりん	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	477 18.7	569 23.2
1日	金	飲み物お菓子	鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(麩・ほうれんそう)	牛乳 しらすと青のりのおにぎり		マヨドレ・小町麩	コーン冷凍・ほうれんそう 青のり		脂質(g) カルシウム(mg)	11 204	13 212
			ピーチゼリー			- 7 - 7 - 7 - 7			鉄(mg)	2.1	2.2
					豚小間・ツナ・絹ごし豆腐	お菓子・米・じゃがいも	にんじん・さやいんげん	飲み物・しらたき・だし	食塩相当量(g) エネルキ*-(kcal)	1.3 519	1.5 581
2日 ±		die 7. die	ごはん 肉じゃが	44-79	みそ・普通牛乳・牛乳	調合油・上白糖 りんごゼリー・薄カ粉	ビーマン・キャベツ・たまねぎ 干しぶどう	しょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.5 15.7	21.3 17.6
	±	飲み物 お菓子	ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・たまねぎ)	牛乳 レーズン蒸しパン		りんこセリー・神刀板	TUNCY	~ <del>-+29</del> N 93 -	カルシウム(mg)	228	232
			カップゼリー(りんご)						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.5	1.3 1.4
					厚揚げ・鶏ひき肉・みそ	お菓子・米・ごま油・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	飲み物・水・しょうゆ・食塩	エネルキ ー(kcal) たんぱく質(g)	476	571
4日	月	飲み物	厚揚げマーボー井 ブロッコリーのごま酢和え	牛乳	普通牛乳・ゆであずき スキムミルク	かたくり粉・白ごま	カットわかめ・にんじん コーン冷凍	穀物酢・鶏ガラス一ブ顆粒	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.8 14.4	22.1 17.1
411	л	お菓子	中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル缶	つぶあんようかん			パインアップル缶詰・粉寒天		カルシウム(mg) 鉄(mg)	287 2.8	313 3.1
									食塩相当量(g)	1.4	1.7
			ごはん		鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・じゃがいも	レモン果汁・にんじん さやいんげん・たまねぎ	飲み物・しょうが・料理酒 食塩・しらたき・だし・みりん	エネルキ"ー(kcal) たんぱく質(g)	527 20.5	626 25.5
5日	火	飲み物お菓子	塩レモンから揚げ	牛乳 ミルキースノーボール	スキムミルク	上白糖・マスカットゼリー 薄カ粉		しょうゆ	脂質(g) カルシウム(mg)	19.3	23.4
		00 A 1	みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	277 70 11 7		)#J07			鉄(mg)	210 1.9	221 1.8
					豚ひき肉・スキムミルク・ツナ	お菓子・米・調合油	たまねぎ・キャベツ・にんじん	飲み物・食塩・水	食塩相当量(g) エネルキ"-(kcal)	501	1.3 592
			ごはん ハンパーグ		みそ・普通牛乳・牛乳	パン粉・マカロニ・マヨドレ	なめこ・ねぎ・梨	トマトケチャップ・だし	たんぱく質(g)	17.1	21.2
6日 20日	水	飲み物 お菓子	キャベツとツナのマカロニサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳 マーブル蒸しパン		薄力粉·上白糖		ペーキングパウダー ピュアココア	脂質(g) カルシウム(mg)	17.7 214	21.2 227
			梨						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.7	1.8
					ロースハムスライス・ヨーグルト	お菓子・中華めん・上白糖	トマト・きゅうり・コーン冷凍	飲み物・水・コンソメ・しょうゆ	Iネルキー(kcal)	436	521
7日	_	飲み物	冷やし中華	牛乳	普通牛乳	ごま油・じゃがいも・調合油 米・白ごま	カットわかめ	食塩・穀物酢・料理酒 みりん	たんぱく質(g) 脂質(g)	14 9.9	17.1 11.5
21日	木	お菓子	コンソメポテト カップヨーグ ルト	わかめおにぎり					カルシウム(mg)	250	267
									鉄(mg) 食塩相当量(g)	4.3 2.6	5.1 3.1
					めかじき・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・マヨドレ 乾燥マッシュポテト	かぼちゃ・キャベツ・にんじん オレンジ	飲み物・食塩・料理酒パセリ・水・コンソメ	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	505 17.1	601 20.9
8日	金	飲み物	ごはん めかじきの変わり焼き かぼちゃのパター煮	牛乳		調合油・無塩バター	7.22	ヘーキング・ハ・ウター	脂質(g)	16.6	19.8
22日		お菓子	スープ(キャベツ・にんじん) オレンジ	にんじんケーキ		上白糖·薄力粉			カルシウム(mg) 鉄(mg)	208 1.3	219 1.4
					Marie 12 de 21	お菓子・米・ごま油・上白糖	i i ma impi an m	Math 4117 1 . 7-6	食塩相当量(g)	0.9	1 481
			じゃこそぼろチャーハン		鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳・牛乳・スキムミルク	お果す・木・こま油・エロ棚 白ごま・普通春雨	ピーマン・切干しだいこん カットわかめ・にんじん	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	12.8	15.7
9日 23日	±	飲み物お菓子	中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち	きな粉	ラフランスゼリー かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	鶏ガラスープ顆粒・食塩	脂質(g) カルシウム(mg)	9.8 293	11.3 321
			カップゼリー(ラフランス)						鉄(mg)	2.2	2.3
					難むね・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄カ粉	たまねぎ・トマト水煮	飲み物・食塩・水・パセリ	食塩相当量(g) エネルキ'-(kcal)	1.1	1.3 595
			ごはん ミラノ風チキンカツ(トマトソース)			パン粉・調合油 無塩パター・上白糖	ブロッコリー・にんじん・キャベツ パインアップル缶詰	トマトケチャップ おろしにんにく・コンソメ	たんぱく質(g) 脂質(g)	18.9 15.8	23.3 18.9
11日 25日	月	飲み物 お菓子	茹でブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ホットケーキ(パター)		マヨドレ エロ福	ハインアックル田語	ヘーキング・ハウダー	おみ見(g) カルシウム(mg)	228	243
			パイナップル缶						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.6	1.6 1.2
					高野豆腐・卵・鶏ひき肉	お菓子・米・上白糖	たまねぎ・グリンピース冷凍	飲み物・だし・みりん	Iネルキー(kcal)	407	478
12日		飲み物	ごはん 高野豆腐の卵とじ	牛乳.	みそ・普通牛乳・粉チーズ	調合油・小町麩 じゃがいも・かたくり粉	にんじん・大根・オレンジ	しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	たんぱく質(g) 脂質(g)	16.4 12.7	20.3 15
26日	火	お菓子	にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(麩・大根) オレンジ	チーズいももち					カルシウム(mg)	230	246
			1000						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.5	2.4 1.8
			-1+4.		豚小間・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・かたくり粉 じゃがいも・無塩バター	ほうれんそう・コーン冷凍 たまねぎ・にんじん・青のり	飲み物・おろしにんにく みりん・コンパ・食塩・水	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	456 15.3	544 18.9
13日	水	飲み物	ごはん 豚肉とじゃがいものガリバタ炒め ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん)	牛乳	03710	マヨドレ・ピーチゼリー	Zarac resolut Hay	しょうゆ	脂質(g)	11.5	13.5
100 /		お菓子	スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	しらすと青のりのおにぎり		ごま油			カルシウム(mg) 鉄(mg)	194	199 2
			( ) L		鶏もも・みそ	お菓子・米・上白糖・ごま油	キャベツ・トマト・オクラ・にんじん	飲み物・おろしにんにく	食塩相当量(g) エネルキ"-(kcal)	1.2	1.2 552
14日 28日			ごはん 焼肉チキン		フレーンヨーグルト・スキムミルク	ブルーヘリージャム・薄力粉	ほうれんそう・トマトジュース	みりん・しょうゆ・穀物酢	たんぱく質(g)	18	22.7
	木	飲み物お菓子	焼肉チキン キャベツとトマトの甘酢和え ナクラのスープ	牛乳 すいかクッキー	普通牛乳·牛乳	無塩バター・黒ごま		食塩・水 鶏ガラスープ顆粒	脂質(g) カルシウム(mg)	13.2 255	15.8 278
			ヨーグルト(ブルーベリージャム)						鉄(mg)	1.1	1.2
					ます・みそ・ジョアマスカット	お菓子・米・上白糖	切干しだいこん・チンゲンサイ	飲み物・料理酒・しょうゆ	食塩相当量(g) エネルキ"-(kcal)	1.3	1.6 464
		AL 0 4L	ごはん ますの照り焼き		ツナ	調合油・すり白ごま じゃがいも・ビーフン	にんじん・カットわかめ・オレンジ たまねぎ・ピーマン	みりん・だし 鶏ガラスーブ顆粒・食塩	たんぱく質(g) 脂質(g)	20 12.1	21.1 12.1
15日	金	飲み物 お菓子	切干とチンゲンサイのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ジョア 炒めビーフン		C494-6-E-33	7.442.5-42	州ガラハーラ 根柱・長塩	カルシウム(mg)	240	221
			オレンジ						鉄(mg) 食塩相当量(g)	5.9 1.8	5.8 2
					豚ひき肉・鶏むね・牛乳	お菓子・米・調合油マヨドレ・無塩パター	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・プロッコリー・かぼちゃ	飲み物・おろしにんにく	I \$     + -(kcal)	529 20.7	631 25.4
16日	±	飲み物お菓子	ジャンパラヤ チキンとブロッコリーのサラダ	牛乳	普通牛乳・しらす干し かつお削り節	りんごゼリー・上白糖	ひじき	コンソメ・食塩・水・しょうゆ	たんぱく質(g) 脂質(g)	13.7	16.5
	_	お果子	かぽちゃスープ カップゼリー(りんご)	ひじきふりかけおにぎり				みりん・料理酒	カルシウム(mg) 鉄(mg)	282 2.5	309 2.7
					開機は 強いさせ くつ	5/故7 W	a +4.46 -10	And the second second	食塩相当量(g)	1.7	2
			厚揚げマーボー井		原揚げ・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・ゆであずき	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま	たまねぎ・プロッコリー・カットわかめ にんじん・コーン冷凍	飲み物・水・しょうゆ・食塩 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	475 17.8	570 22.1
18日	月	飲み物お菓子	ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン)	牛乳 つぶあんようかん	スキムミルク		パインアップル缶詰・粉寒天	1	脂質(g) カルシウム(mg)	14.4 287	17.1 313
			パイナップル缶					1	鉄(mg)	2.8	3.1
					鶏むね・大豆水煮	お菓子・米・かたくり粉	レモン果汁・さやいんげん	飲み物・しょうが・料理酒	食塩相当量(g) エネルキ"-(kcal)	1.4 529	1.7 629
		AL 2 4L	ごはん 塩レモンから揚げ	4.70	高野豆腐・みそ・普通牛乳	調合油	たまねぎ	食塩・しらたき・だし・みりん	たんぱく質(g)	20.5	25.5
	火	飲み物 お菓子	塩レモンから揚げ 五目豆 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ)	牛乳 ミルキースノーボール	スキムミルク	じゃがいも人参ミックス 上白糖・マスカットゼリー		しょうゆ	脂質(g) カルシウム(mg)	19.3 210	23.4 220
			マスカットゼリー			薄力粉		1	鉄(mg) 食塩相当量(g)	2	1.9 1.3
					豚小間・普通牛乳・ささ身	お菓子・食パン・かたくり粉	ほうれんそう・コーン冷凍	飲み物・おろしにんにく	Iネルキー(kcal)	430	511
	٠.	飲み物	食パン 豚肉とじゃがいものガリバタ炒め	4乳		じゃがいも・無塩パター マヨドレ・ビーチゼリー・米	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ねぎ	みりん・コンパ・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ	たんぱく質(g) 脂質(g)	18.6 12	22.9 14.3
27日	水	お菓子	ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	鶏飯(けいはん) 鹿児島		上白糖		料理酒	カルシウム(mg) 鉄(mg)	180	182
				Vare					食塩相当量(g)	1.9	2.1
	_		ごはんますの照り持ち		ます・みそ・普通牛乳・ツナ	お菓子・米・上白糖 調合油・すり白ごま	切干しだいこん・チンゲンサイ にんじん・カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	447 20.6	502 22.5
29日 🕏	金	飲み物お菓子	切干とチンゲンサイのごま和え	牛乳		じゃがいも・ビーフン	たまねぎ・ピーマン	鶏ガラスープ顆粒・食塩	脂質(g)	15.6	16.6
		の乗士	みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	炒めビーフン					カルシウム(mg) 鉄(mg)	205 1.5	212 1.4
					節7.本体、強力、上 从回	む苗工、业、師へ油	* ± + 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1	金をお物。セストーノーノ	食塩相当量(g)	1.8	2
ΙŢ			ジャンパラヤ		豚ひき肉・鶏むね・牛乳 普通牛乳・しらす干し	お菓子・米・調合油 マヨドレ・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー	飲み物・おろしにんにく トマトケチャップ・カレー粉	エネルキ"-(kcal) たんぱく質(g)	529 20.6	632 25.4
	±	飲み物お菓子	チキンとブロッコリーのサラダ かぽちゃスープ	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	かつお削り節	りんごゼリー・上白糖	かぼちゃ・ひじき	コンパ・食塩・水・しょうゆ みりん・料理酒	脂質(g) カルシウム(mg)	13.7 282	16.5 308
30日		ii	カップゼリー(りんご)		1				鉄(mg)	2.5	2.7
30日									Augustus		
30日									食塩相当量(g)	1.7	2
30日			かしっさんいかいこくつ	* d-	豚小間・ツナ	お菓子・米・調合油	にんじん・たまねぎ	飲み物・水・コンリメ トフトケチャップ	I##*-(kcal)	538	643
30日 誕生	:B	飲み物お菓子	かにさんハヤシライス ブロッコリーとツナのマリネ スープ(にんじん・コーン)	牛乳 マーブルケーキ	豚小問・ツナ 普通牛乳・牛乳 キイップクリー ム ヨーケルト	お菓子・米・調合油 薄カ粉・上白糖 ピーチゼリー	にんじん・たまねぎ プロゥコリー・コーン冷凍	飲み物・水・コンパトマトケチャップ ウスターソース 食塩・穀物酢			643 21.5 20.7 250