

【今月の平均給与栄養量 3-5歳】エネルギー：530kcal、タンパク質：21.2g、脂質：14.7g

		昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他	日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他	
1	火	ごはん		米		水	16	水						
		鮭のムニエル	しろさけ	薄力粉、しらしめ油		塩								
		ほうれん草のバターソテー	豚もも	スイートコーン、有塩バター	ほうれんそう、にんじん	塩、こいくちしょうゆ								
		トマトスープ	じゃがいも	たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト缶		コンソメ、塩、かつおだし、粉パセリ								
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
		揚げパン	きな粉	ロールパン、しらしめ油、きび糖					サーターアングギー	卵	薄力粉、ラード、サラダ油、きび糖		ベーキングパウダー	
		ミートスパゲッティ	豚ひき肉	マカロニ・スパゲッティ、きび糖、薄力粉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、茹いたけ、ホールトマト缶	トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、水			ごはん		米		水	
		ごぼうサラダ		ごま、きび糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、ノンエッグマヨちゃん			さば蒲焼き	ごまさば	片栗粉、きび糖、ごま、しらしめ油		こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒	
2	水	卵スープ	卵		こまつな	かつおだし、塩、中華だし	17	木	わかめの和え物		きび糖	ブロッコリー、乾燥わかめ、レモン（果汁）	こいくちしょうゆ	
		バナナ			バナナ				中華スープ		ごま油	もやし、根深ねぎ	こいくちしょうゆ、中華だし、水	
									パイン（生）			パインアップル		
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		みそおにぎり	みそ	米、きび糖		本みりん			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
							18	金						
		ごはん		米		水			ごはん		米		水	
		さばのカレー焼き	さば	カレー粉		塩			タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト	カレー粉、パン粉		トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、塩	
		ブロッコリーごま和え	シーチキン	ごま、きび糖	ブロッコリー、にんじん	こいくちしょうゆ			塩こんぶ和え	天然だし調味粉		きゅうり、塩昆布、にんにく		
		イナムドゥチ	豚肩、蒸しかまぼこ	こんにやく	だいこん、乾しいたけ	かつおだし、白みそ			みそ汁(大根、麴、ねぎ)	みそ	お麴	だいこん、こねぎ	かつおだし、水	
3	木	ヨーグルト	ヨーグルト						バナナ			バナナ		
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		さつまいも天ぷら		さつまいも、薄力粉、きび糖、サラダ油		水			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
									ちんびん		薄力粉、きび糖、黒砂糖、米粉、しらしめ油		ベーキングパウダー、水	
4	金	ごはん		米		水	19	土	中華丼	豚もも	米、しらしめ油、きび糖、片栗粉	はくさい、にんじん、たまねぎ	塩、水、こいくちしょうゆ、料理酒	
		シークワースーチキン	鶏もも肉		シークワースー（果汁）、しょうがおろし	こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく			春雨サラダ					酢、こいくちしょうゆ
		いんげんと大根のマヨ和え	まぐろ缶詰（水煮）		さやいんげん、だいこん、にんじん	ノンエッグマヨちゃん			清汁	はるさめ、きび糖、ごま油、いりごま		きゅうり、にんじん		
		みそ汁（なす・えのき）	みそ		なす、えのきたけ	かつおだし			バナナ	お麴		カットわかめ	塩、うすくちしょうゆ、かつおだし	
		オレンジ			オレンジ							バナナ		
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ココア蒸しパン	調製豆乳	ホットケーキミックス、きび糖		ビュアココア	
		バナナケーキ	卵	薄力粉、有塩バター、きび糖	バナナ	ベーキングパウダー								
5	土	もずく丼	豚ひき肉				21	月						
		ゆかり和え		マヨネーズ	だいこん、きゅうり	ゆかり								
		みそ汁（じゃがいも、わかめ）	みそ	じゃがいも	カットわかめ	かつおだし								
		バナナ			バナナ									
		アガラサー		薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー、水								
7	月	ごはん		米		水	22	火						
		チキンのみそマヨ焼き	鶏もも肉、みそ			ノンエッグマヨちゃん								
		いり豆腐	木綿豆腐、鶏ひき肉	しらしめ油、きび糖	にんじん、さやいんげん、ひじき	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん								
		ジュリアンスープ		オリーブオイル	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、にんにく	水、コンソメ、本みりん								
		キウイフルーツ			キウイ									
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水								
		ごまクッキー	牛乳		米粉、片栗粉、きび糖、無塩バター、しらしめ油、いりごま									
8	火	ごはん		米		水	23	水						
		たらのタルタル焼き	すけとうだら、ゆで卵	薄力粉、しらしめ油	たまねぎ	塩、ノンエッグマヨちゃん、粉パセリ								
		クーブイリチー	豚肩ロース	こんにやく、きび糖、しらしめ油	刻み昆布、切干しだいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし								
		なめこ汁	絹ごし豆腐、麦みそ		なめこ、根深ねぎ	かつお・昆布だし								
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水								
		かぼちゃケーキ	卵	薄力粉、有塩バター、きび糖	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー								
9	水	ごはん		米		水	24	木	ごはん		米		水	
		豚の生姜焼き	豚ロース	きび糖、ごま油	たまねぎ、しょうが	料理酒、こいくちしょうゆ			たらのチーズ焼き	すけとうだら、パルメザンチーズ	パン粉		塩、ノンエッグマヨちゃん、バジル	
		えのきのおひたし			えのきたけ、こまつな、にんじん	こいくちしょうゆ、本みりん			切り干し大根の煮物	油揚げ	きび糖	切干しだいこん、にんじん	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん	
		アーサ汁	絹ごし豆腐		あおさ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし			中華スープ	鶏もも肉	ごま油	葉ねぎ	こいくちしょうゆ、中華だし、水	
		バナナ			バナナ				バナナ			バナナ		
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩			ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
		焼き芋		さつまいも					シリアルバー		コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター			
10	木	ごはん		米		水	25	金	カレーライス	豚もも	米、じゃがいも、しらしめ油、カレールー	にんじん、たまねぎ		
		鮭ちゃんちゃん焼き	しろさけ、みそ	有塩バター、きび糖、しらしめ油	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	塩、本みりん			ハムカツ	鶏ひき肉、卵	パン粉、サラダ油	キャベツ、たまねぎ	塩、黒コショウ	
		トマトときゅうりのゴマ和え	焼き竹輪	きび糖、ねりごま	トマト、きゅうり、しそ	酢、こいくちしょうゆ			ブロッコリーとトマトのサラダ			スイートコーン、ごま	ノンエッグマヨちゃん	
		かき玉汁	卵	片栗粉	こねぎ	かつおだし、こいくちしょうゆ、塩、みりん風調味料			スイカ					
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			りんごジュース			りんご飲料		
		紅いもちんすこう		薄力粉、煮しむらさき、きび糖、黒砂糖、ラード					パースデーケーキ	卵、生クリーム	薄力粉、有塩バター、きび糖		ベーキングパウダー	
11	金	ごはん		米		水	26	土	ガバオ丼	鶏ひき肉	米、スイートコーン、しらしめ油、きび糖	たまねぎ、青ピーマン、青ピーマン、にんにく、パセリ	こいくちしょうゆ、料理酒、鳥がらだし	
		白身フライ		サラダ油		白身フライ			かぼちゃサラダ	じゃがいも、きび糖		塩、ノンエッグマヨちゃん		
		ポテトサラダ	調製豆乳	じゃがいも、スイートコーン	きゅうり	塩、ノンエッグマヨちゃん			みそ汁(わかめ・麴)	みそ	お麴	こまつな	かつおだし	
		具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ		キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、根深ねぎ	かつおだし			バナナ			バナナ		
		バナナ			バナナ									
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水								
		シュガーラスク		きび糖、しらしめ油、ロールパン					塩昆布おにぎり	かつお節、天然だし調味粉	ごま、米		こいくちしょうゆ	
12	土	焼うどん	豚もも、かつお削り節	ゆでうどん、しらしめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ	28	月	ごはん		米		水	
		いんげんのごま和え		いりごま、きび糖	さやいんげん	こいくちしょうゆ			麻婆豆腐	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、甘みそ	サラダ油、きび糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、黒豆ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら	こいくちしょうゆ	
		みそ汁(豆腐・わかめ)	絹ごし豆腐、みそ		乾燥わかめ	かつおだし			キャベツサラダ	まぐろ缶詰（水煮）	きび糖、しらしめ油	キャベツ	塩、りんご酢	
		パイン			パインアップル				チンゲン菜と卵のスープ	卵		チンゲンサイ	水、中華だし、塩	
									ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		コーンおにぎり		米、有塩バター、スイートコーン缶		こいくちしょうゆ			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
									チーズスコーン	パルメザンチーズ	薄力粉、きび糖、有塩バター	パセリ	ベーキングパウダー	
14	月	沖繩そば	豚バラ、蒸しかまぼこ	沖繩そば、きび糖	こねぎ	料理酒、本みりん、かつおだし、しょうゆ、塩	29	火	ごはん		米			
		もやし和え	焼き竹輪	ごま、ごま油	もやし、きゅうり	鳥がらだし			鮭のオーロラソースがけ	しろさけ	しらしめ油、薄力粉		料理酒、塩、トマトケチャップ、ノンエッグマヨちゃん	
		オレンジ			オレンジ				厚揚げの煮浸し	生揚げ	きび糖	こまつな	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、塩	
									豚汁	豚バラ、木綿豆腐	ごま油、こんにやく、きび糖	しょうが、だいこん、にんじん、黒豆ねぎ、ごぼう	みりん、かつおだし	
									オレンジ			オレンジ		
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		いなり寿司	油揚げ	米、きび糖		塩、酢、こいくちしょうゆ、本みりん			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
									大学芋		さつまいも、サラダ油、きび糖、いりごま		水、こいくちしょうゆ	
15	火	ごはん		米		水	30	水	ごはん		米		水	
		回鍋肉	豚もも、みそ	しらしめ油、きび糖、片栗粉	キャベツ、青ピーマン	料理酒、こいくちしょうゆ			豚肉ケチャップ煮	豚肩	しらしめ油	たまねぎ、黄ピーマン、青ピーマン	トマトケチャップ、料理酒、塩	
		ポテトチーズ焼き	プロセスチーズ	じゃがいも	ブロッコリー	塩、ノンエッグマヨちゃん			ブロッコリーのおかか和え	かつお節	きび糖	ブロッコリー、にんじん	こいくちしょうゆ	
		オニオンスープ			たまねぎ、にんじん	洋風だし、塩、水			ソーメン汁	そうめん・ひやむぎ		葉ねぎ	かつおだし、塩、しょうゆ	
		オレンジ			オレンジ				ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩								
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水			ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水	
		しらすトースト	しらす干し、パルメザンチーズ	食パン、マヨネーズ					ツナマヨおにぎり		まぐろ缶詰（水煮）	米	ノンエッグマヨちゃん	