



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	土	りんごジュース	ハヤシライス ブロccoliの中華サラダ バナナ	飲むヨーグルト クッキー
03	月	オレンジジュース	御飯 生揚げと野菜の中華風煮物 ほうれん草の鯉節和え わかめとなすの味噌汁 パイン缶	あんぱん 牛乳
04	火	りんごジュース	御飯 さんまのおかか煮 春雨のサラダ たまねぎとわかめのスープ メロン	せんべい 牛乳
05	水	グレープジュース	御飯 松風焼き(鶏ひき肉) スパゲティサラダ もやしと人参のコンソメスープ バナナ	フルーツヨーグルト
06	木	フルーツミックスジュース	御飯 親子煮 ツナともやしのソテー しめじ、キャベツの味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
07	金	野菜ジュース	御飯 コロッケ(星) 大根サラダ お星様ゼリー 七タスープ	せんべい 牛乳
08	土	野菜ジュース	サラダうどん (ささみ、胡瓜、トマト) ヨーグルト	クリームコンフェ 飲むヨーグルト
10	月	オレンジジュース	御飯 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 ブロccoliとツナのごま和 え 豆腐とわかめのみそ汁	ハーベスト 牛乳
11	火	りんごジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) もやしと胡瓜のナムル 小松菜と油揚げのみそ汁	ドーナツ 牛乳
12	水	グレープジュース	御飯 ポークシューマイ 切干大根の煮物 じゃが芋とベーコンのスープ 果物(すいか)	塩ゆで枝豆 牛乳
13	木	フルーツミックスジュース	御飯 ひれかつ ごぼうのきんぴら とうがんとわかめのみそ汁	バナナ&オレンジ 牛乳
14	金	野菜ジュース	御飯 ポークカレーライス 野菜サラダ 果物(すいか)	フルーツゼリー(パイン入り)
15	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン 胡瓜とワカメの酢の物 オレンジ	国産伊予柑タルト 野菜ジュース
18	火	りんごジュース	御飯 かじきと大根の角煮 ひじきの和風サラダ 豆腐のすまし汁	アンパンマンビスケット 牛乳
19	水	グレープジュース	冷やし中華 ナゲット メロン	麦茶 ショートケーキ
20	木	フルーツミックスジュース	御飯 麻婆茄子 とうがんと人参のみそ汁 ブロccoliとツナのごま和え みかん缶	フルーチェ
21	金	野菜ジュース	御飯 焼き魚(鮭) 里芋のそぼろ煮 中華スープ(ニラ玉) オレンジ	野菜カップケーキ 牛乳
22	土	りんごジュース	焼きそば ウインナー オレンジ	せんべい 牛乳
24	月	オレンジジュース	御飯 白身魚のフライ もやしのごま酢和え ごぼうとわかめのみそ汁	シャーベット(ぶどう)
25	火	りんごジュース	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風和え ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	きなこせんべい 牛乳
26	水	グレープジュース	黒糖パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) マカロニサラダ 青梗菜ときのこのスープ	フルーツパンチ
27	木	フルーツミックスジュース	御飯 鶏ひき肉の信田煮 ほうれん草のじゃこ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 甘夏缶	カステラ 麦茶
28	金	野菜ジュース	御飯 チキンカレーライス 中華サラダ 果物(すいか)	とうもろこし 牛乳
29	土	野菜ジュース	冷やしうどん 厚焼き卵 ヨーグルト	りんごジュース サラダせんべい
31	月	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 胡瓜ともやしの酢の物 卵スープ	牛乳 バナナ&オレンジ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	557	19	17	173	1.7	132	0.24	0.27	19	2.5	2.1
3才未満児	492	15.8	14	147	1.5	123	0.2	0.24	22	2.2	1.6