



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	りんごジュース	御飯 カレーロール もやしのごま酢和え わかめとしめじの味噌汁 りんご缶	カスタードプリン
03	火	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	野菜カップケーキ 牛乳
04	水	グレープジュース	御飯 うさぎ型ハンバーグ ツナと野菜のソテー すまし汁 十五夜ゼリー	ビスケット 牛乳
05	木	野菜ジュース	御飯 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 ほうれん草の鰹節和え 大根、もやしとねぎのみそ汁	お米のタルト 牛乳
06	金	フルーツミックスジュース	御飯 マーボー豆腐 ひじきのナムル 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳
07	土	パインジュース	冷やしうどん ポークシューマイ リンゴゼリー	クッキー 牛乳
10	火	オレンジジュース	御飯 かじきと玉葱の角煮 ブロッコリーのごま和え にらと卵の中華スープ りんご	さつまぼうろ 牛乳
11	水	グレープジュース	御飯 ひれかつ もやしとひじきのナムル かぼちゃ、しめじ、油揚げの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト
12	木	野菜ジュース	御飯 焼き魚(鮭) 小松菜と人参のおかか和え けんちん汁 リンゴゼリー	せんべい 牛乳
13	金	フルーツミックスジュース	御飯 カレーライス コーンサラダ かき	あんぱん 牛乳
16	月	りんごジュース	御飯 さんまのおかか煮 春雨とひじきの和風サラダ たまねぎ、にんじん、しめじの中華スープ	バナナ&りんご 牛乳
17	火	オレンジジュース	御飯 松風焼き・鶏ひき肉 ボイルブロッコリー 豆とごぼうのきんぴら炒め さつま汁 甘夏缶	きなこせんべい 牛乳
18	水	グレープジュース	バターロール 海老フライ 春雨ともやしの酢の物 コーンポタージュスープ オレンジ	ロールケーキ 麦茶
19	木	野菜ジュース	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のじゃこ和え 大根とわかめのみそ汁 りんご缶	蒸しさつま芋 牛乳
20	金	飲むヨーグルト	御飯 千草焼き 青梗菜のごま和え 里芋のそぼろ煮 白菜の味噌汁	フルーツゼリー(みかん入り)
21	土	グレープジュース	ハヤシライス ブロッコリー、コーンの温野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 クッキー
23	月	りんごジュース	御飯 肉団子の甘酢あん サラダ菜 切干大根の煮物 豆腐と玉葱の味噌汁 オレンジ	バームクーヘン 牛乳
24	火	オレンジジュース	御飯 春巻き さつま芋のサラダ 玉葱ときゃべつのコンソメスープ かき	パンキンマフィン 牛乳
25	水	グレープジュース	御飯 肉じゃが 納豆和え(にら・人参) 胡瓜とわかめの酢の物 麩とこまつなの味噌汁	クッキー 牛乳
26	木	野菜ジュース	ちゃんぽんめん 厚焼き卵 りんご	さつま芋ごはんのおにぎり 牛乳
27	金	フルーツミックスジュース	御飯 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 大根サラダ 豆腐、なめこ、ねぎのみそ汁	果物のヨーグルト和え(ミックス)
28	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーときのこのツナ和え オレンジ	国産伊予柑タルト 野菜ジュース
30	月	りんごジュース	黒糖パン 豆腐ナゲット コーンサラダ チキンクリームシチュー りんご缶	せんべい 牛乳
31	火	オレンジジュース	御飯 南瓜挽肉フライ もやしのごま酢和え ねぎ、わかめと卵の中華スープ	クッキー 牛乳

	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	574	18.3	19.9	204	1.9	129	0.21	0.3	21	2.8	1.8
3才未満児	518	15.4	17.1	176	1.6	116	0.19	0.26	24	2.4	1.4