

日	曜日	乳・幼児昼食	乳・幼児の主食	おやつ		(乳)加たんばく質	(幼)加たんばく質	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児					
1	土	ブルコギ丼 りんご	ごはん クラッカー	牛乳 クラッカー	牛乳 白い風船	461 17.7	555 22.5	米 ごま油	豚スラ	玉葱 人参 青ピーマン リンゴ
3	月	 憲法記念日								
4	火	 みどりの日								
5	水	 こどもの日								
6	木	白身フライ 切り昆布の煮物 みかん	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 バインゼリー	490 13.3	580 16.2	米 ごま油 キャノーラ油 タルタルソース	白身魚フライ さつまあげ	刻み昆布 人参 みかん缶
7	金	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃	ごはん	牛乳 えび満月 ●マンナウエハース	牛乳 イタリアンマカロニ	607 15.9	760 20.4	米 メーカー キャノーラ油 マヨネーズタイプ	とりコマ	玉葱 人参 ブロッコリー 黄桃
8	土	ミートスパゲティ オレンジ	スパゲティ	牛乳 ぼたぼた焼き ●チーズスティック	牛乳 ビスケット	422 17.8	515 23.1	スパゲティ	豚スラ 大豆たんぱく	玉葱 人参 グリーンピース オレンジ
10	月	メンチカツ ひじきの炒め煮 パイナップル	ごはん	牛乳 白い風船	牛乳 豆乳くずもち	506 15.3	609 19.3	米 キャノーラ油	メンチカツ 竹輪	姫ひじき 人参 グリーンピース 完熟パイナップル
11	火	◇五目玉子焼き 青梗菜のナムル りんご	ごはん	牛乳 マンナウエハース	牛乳 おからだんご	430 14.1	497 16.8	米 キャノーラ油 ごま油	鶏卵 おさかなソーセージ	インゲン 干しいたけ 玉葱 赤ピーマン 人参 チンゲン菜 リンゴ
12	水	鯖の味噌漬け焼き 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醬油 ●アンパンマンせんべい	牛乳 ココアパウダーケーキ	477 19	558 23	米 緑豆春雨 切麩	骨とりさわら切身	ホくらげ 人参 そら豆 ワカメ オレンジ
13	木	◇お豆とウィンナーのクリーム煮 花野菜のごま和え バナナ	食パン	牛乳 ビスコ	※お茶 しそ菜飯むすび	421 14.7	509 17.1	食パン シチュール オレンジマレード メーカー メーカー	ホークウナー 蒸し大豆	玉葱 カリフラワー ブロッコリー 人参 バナナ
14	金	鶏肉のアップルジャムソース キャベツのサラダ コンソメスープ バイナップル	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 メープルクッキー	548 16.8	626 19.4	米 リンゴジャム キャノーラ油 マヨネーズタイプ	鶏もも	キャベツ 人参 玉葱 カーネルコーン 完熟パイナップル
15	土	ずき煮丼 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き ●アンパンマンせんべい	442 16.9	549 21.7	米 切麩	豚スラ	白菜 玉葱 人参 干しいたけ グレープフルーツ
17	月	鰻の蒲焼風 金平れんこん 味噌汁 オレンジ	ごはん	牛乳 せんべい ●ハイハイイン	牛乳 焼ポテト(カレー)	445 15.4	480 17	米 キャノーラ油 切麩	アジ切身(骨なし)	蓮根 人参 ワカメ オレンジ
18	火	かきあげ 白菜のごま和え バナナ	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 ごまいりこ 油揚げラスク	480 14.9	587 18.2	米 すりごま サツマ芋 キャノーラ油	蒸し大豆	玉葱 白菜 インゲン 人参 バナナ
19	水	豚肉の磯辺焼き 南瓜の煮物 味噌汁 バイナップル	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 オレンジゼリー	504 19.3	597 23.1	米	豚ロース 油揚げ	青のり 南瓜 きぬさや 大根 完熟パイナップル
20	木	◇鶏肉の甘酢煮 ピーマンおなか炒め りんご	ごはん	牛乳 アスパラガス ●チーズスティック	牛乳 きなこケーキ	515 19.9	617 24.4	米 キャノーラ油 ごま油	鶏むね肉 かつお節	青ピーマン 人参 リンゴ
21	金	肉豆腐 小松菜のお浸し オレンジ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい ●マンナポーロ	牛乳 ビスケット	498 18.9	596 24.5	米 キャノーラ油	豚スラ 木綿豆腐 かつお節	玉葱 干しいたけ グリーンピース 人参 小松菜 オレンジ
22	土	野菜ラーメン バナナ	ラーメン	牛乳 星たべよ	牛乳 えび満月 ●マンナウエハース	454 17.4	572 22.3	ラーメン キャノーラ油	とりコマ	白菜 玉葱 ほうれん草 人参 バナナ
24	月	鶏肉の塩麩焼き 高野の含め煮 味噌汁 りんご	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き ●アンパンマンせんべい	牛乳 ピーチゼリー	492 19.1	569 23.2	米	鶏もも こうや豆腐	人参 小松菜 きぬさや 玉葱 リンゴ
25	火	ホキのしそ風味天ぷら ほうれん草の煮浸し グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 レモンカステラ	415 17.6	491 21.7	米 キャノーラ油	骨なしホキ 竹輪	ゆかり 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
26	水	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマヨネ和え バナナ	ロールパン	牛乳 白い風船	牛乳 きなこおはぎ	518 19.8	692 26.7	ロールパン マヨネーズタイプ いちごジャム キャノーラ油	豚スラ ブロッコリー 人参 バナナ	玉葱 青ピーマン ブロッコリー 人参 バナナ
27	木	きつねうどん さつま芋の甘辛焼き オレンジ	うどん	牛乳 マンナウエハース	※お茶 昆布むすび	436 11.4	527 12.4	うどん さつま芋	油揚げ	玉葱 人参 ワカメ オレンジ
28	金	親子煮 拌三絲 パイナップル	ごはん	牛乳 ミニサラダ醬油 ●ハイハイイン	牛乳 クラッカーサンド	550 18.1	665 21.9	米 春雨 ごま油	とりコマ 鶏卵	玉葱 人参 青葱 キュウリ 完熟パイナップル
29	土	ハヤシライス りんご	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 星たべよ	484 13.9	585 16.9	米 キャノーラ油	豚スラ	玉葱 人参 リンゴ
31	月	鶏肉の西京焼き 切干し大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト	514 17.9	576 20.6	米	鶏もも さつまあげ 木綿豆腐	切干し大根 人参 ワカメ オレンジ

【お知らせ】

- ◇ 11日はどんぐり・さくら組はお弁当の日です。
- ◇ 13日はかえで組はお弁当の日です。
- ◇ 20日はあさがお組はお弁当の日です。
- ◆ 完了期食は揚げ物、昼食に提供するフルーツの缶詰、いりこそのものは使用しません。
- 印は完了期代替食です。



ウコウコ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/

