



まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
18	火	ジャージャーうどん こまつなのナムル バナナ 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) こめ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな パナナ	おろしにんにく しょうゆ かつおだし汁 麦茶 鶏ガラスープ素 わかめごはんの素
19	水	ごはん 松風焼き ゆかり和え すまし汁 オレンジ	あんぱん 牛乳	とりひきにく たまご みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう 白ごま(炒り) あんぱん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なめこ だいこん バレンシアオレンジ	しょうゆ 食塩 ゆかり かつお・昆布だし汁
20	木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豆乳ココアゼリー 牛乳	鶏もも(皮つき) ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ マーメレード マヨネーズ とうにゅう さとう ココア	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ 料理酒 めんつゆ コンソメ 食塩 こしょう
21	金	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 塩昆布和え すまし汁	ビスケット 牛乳	ぶたもも あつあげ ちくわ みそ 木綿豆腐 ギゅうにゅう	こめ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 やきふ ビスケット	にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり しおこんぶ わかめ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩
22	土	チキンピラフ オレンジ コンソメスープ	スティックパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ バレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
24	月	ごはん 赤魚の煮つけ キャベツのボン酢和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷)骨取り赤魚 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 やきふ バター グラニューとう	しょうが キャベツ きゅうり コーン ねぶかねぎ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ 味噌 かつお・昆布だし汁
25	火	ごはん ミートローフ もやしのオイスター炒め 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ あぶらあげ みそ 木綿豆腐 ギゅうにゅう	こめ パンこ サラダ油 さとう こめこ かたくりこ ココア	たまねぎ にんじん もやし なす にら こまつな しめじ	食塩 こしょう ソース ケチャップ オイスターソース 鶏ガラスープ素 かつお・昆布だし汁 ペーキングパウダー
26	水	ごはん ブルコギ わかめサラダ 中華スープ バナナ	しおA字ビスケット 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) しおA字ビスケット	たまねぎ もやし にんじん にら わかめ キャベツ こまつな きくらげ パナナ	おろしにんにく しょうゆ 味噌 鶏ガラスープ素 食塩
27	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 酢の物 味噌汁	クッキー ぶどうジュース	鶏もも(皮つき) あぶらあげ みそ たまご	こめ かたくりこ サラダ油 さとう こむぎこ パター	しょうが わかめ きゅうり トマト みかんかん なす キャベツ ぶどうジュース	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁 ペーキングパウダー
28	金	ごはん さばの味噌煮 切干大根のサラダ すまし汁 オレンジ	ヨーグルト	冷)骨取りサバ みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) ブルーベリージャム	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし こまつな だいこん バレンシアオレンジ	しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁
29	土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	クリームパン 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり パナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース 麦茶
31	月	ハヤシライス はるさめサラダ 麦茶	マシュマロクッキー 牛乳	ぶたもも カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ハーベスト マシュマロ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	ハヤシシルウ コンソメ トマケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 麦茶

月：マンナビスケツト
火：アンパンマンビスケツト
水：たべっこBABY
木：0歳児 マンナウエファー/1歳児 アンパンマンせんべい
金：アンパンマンビスケツト

栄養成分表				
栄養価 年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	508	19.5	16.2	1.7
2歳児	413	15.6	13.3	1.3
1歳児	310	11.6	9.7	1.0