

日付	曜	乳幼児 昼食		0.1.2歳児		1~5歳児		主な材料			栄養価 幼児	
		献立名		午前おやつ	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g			
8	22	土	①もやし味噌ラーメン ②厚揚げの炒め物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	中華麺 米 ごま	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン	642kcal 25.6g 21.5g			
10	/	月	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②さつま芋グラッセ	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜 人参・椎茸 もやし・しめじ りんご・大根	606kcal 20.7g 20.8g			
11	25	火	①ピビンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 油揚げ 牛乳・卵 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニラ 玉葱・みつば 椎茸	589kcal 23.8g 18.3g			
12	26	水	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②セサミトースト	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜	666kcal 19.6g 27.5g			
13	27	木	①クロワッサン ②ポトフ ③海鮮サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり	クロワッサン じゃが芋 米 ごま	ソーセージ えび いか 鮭 牛乳	玉葱・人参 かぶ・キャベツ 胡瓜・わかめ	552kcal 17.2g 20.4g			
14	28	金	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③ヨーグルト風味サラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②野菜のおやき	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 チーズ・ツブ ヨーグルト 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・にら 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ	606kcal 21.2g 19.8g			
1	15	土	①五目うどん ②お豆のサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②南瓜ケーキ	乾うどん ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳 シーチキン バター	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・南瓜	516kcal 20.2g 15.3g			
3	17	月	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②肉みそスパゲティ	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー	695kcal 27.7g 24.2g			
4	18	火	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ラスク	米 食パン	牛乳 豚肉 マーガリン	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参	542kcal 24.7g 13.3g			
5	19	水	①きつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②ひじきチャーハン	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン	570kcal 20.5g 17.7g			
6	/	木	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米 小麦粉・春雨 マカロニ マヨネーズ	かれない 牛乳 バター チーズ	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ	677kcal 20.6g 23.3g			
7	21	金	①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ④ツナのスペイン風オムレツ ⑤フルーツ	①クラッカー	①ぶどうジュース ②牛乳もち	米 ごま じゃが芋	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱	517kcal 16.9g 12.6g			
★ お誕生日 クリスマス会 ★												
20	/	木	①ピラフ②スープ③ポテトサラダ ④ウィングスティック⑤アラビアータ ⑥フライドポテト⑦えびフライ ⑧ウインナー⑨フルーツポンチ	①クラッカー	①オレンジジュース ②お誕生日 クリスマスケーキ ③ウインナー④フルーツポンチ	米・マヨネーズ パン粉・マカロニ ツナ・ウインナー じゃが芋	バター ベーコン・鶏肉 ツナ・ウインナー えび	玉ねぎ・人参・りんご コーン・ピーマン・白桃 いちじく・トマト・きゅうり アスパラ・白菜・みかん缶	780kcal 27.5g 29.7g			



日付	曜	軽食	夕食		主な材料			栄養価 幼児
			献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
8	22	土	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレー肉じゃが④チンゲン菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ・人参・長葱 いんげん・チンゲン菜 キャベツ・わかめ	411kcal 12.5g 6.4g
10	/	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め④フルーツ ⑤いんげんと白菜の胡麻和え	油 米・ごま	豚肉	人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜	439kcal 17.7g 9.0g
11	25	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(板麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物⑤フルーツ	米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし にら 玉ねぎ	462kcal 17.9g 10.5g
12	26	水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(キャベツ・あさつき) ③胡麻サラダ④フルーツ	スパゲティ じゃが芋 油	ひき肉	玉ねぎ・人参 ピーマン もやし・キャベツ	470kcal 13.7g 15.2g
13	27	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(なめこ・あさつき) ③青海苔から揚げ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・黒ごま 油	鶏肉	なめこ・あさつき 味噌 白菜・人参 かつおぶし もやし・わかめ	472kcal 16.9g 9.7g
14	28	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(椎茸・いんげん) ③かれいの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	カレー	いんげん キャベツ・ピーマン 味噌 人参・椎茸	462kcal 20.8g 8.3g
1	15	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	高野豆腐	わかめ・長ねぎ 味噌 キャベツ・人参 椎茸・大根・胡瓜	396kcal 13.0g 10.8g
3	17	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き④青菜炒め ⑤フルーツ	米 パン粉・油 ごま	鶏肉	玉ねぎ・わかめ 味噌 小松菜・人参 しめじ	481kcal 16.5g 10.6g
4	18	火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②清汁(春雨・わかめ) ③さつま芋そぼろあん ④フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋 白ごま	豚肉	玉ねぎ 味噌 いんげん 人参	524kcal 20.2g 14.7g
5	19	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐とえびのケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	米 油	豚挽肉	玉ねぎ・人参 えび チンゲン菜 もやし・コーン	468kcal 17.4g 9.2g
6	/	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②スープ(もやし・コーン) ③鶏肉とキャベツ炒め④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米・油	鶏肉	もやし・コーン あさつき・人参 ほうれん草	422kcal 18.2g 10.8g
7	21	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしソテー⑤フルーツ	米 油	豚肉	白菜・わかめ 味噌 大根・あさつき もやし	579kcal 15.0g 21.0g
20	/	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・長葱) ③鶏肉の鍋照り ④大根の和え物⑤フルーツ	米 油	鶏肉	キャベツ・長葱 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.2g 9.1g