



日付	曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g
		献立名	おやつ	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	
8	22	金	①ご飯②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ピザトースト	米・油 マーマレード 食パン 味噌 牛乳	わかめ・玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ・コーン	582kcal 26.5g 15.9g
9	23	土	①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ガーリックチャーハン	乾うどん 油 里芋 厚揚げ ベーコン	豚肉 牛乳 椎茸 グリンピース 玉葱・長ねぎ・ピーマン	598kcal 22.3g 18.0g
	25	月	①ご飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②焼きそばパン	米・ごま バターロール 中華麺	ゆず・もやし 人参・コーン わかめ・玉葱 しめじ	604kcal 24.9g 14.1g
12	26	火	①シーフードカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③華風サラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	米・油 じゃが芋 スパゲティ・油 ハム・バター	えび・いか 胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 小松菜・しらたき	707kcal 26.7g 16.8g
13	27	水	①麻婆ひじき丼②清汁(春雨・絹さや) ③れんこんとツナのサラダ ④フルーツ	①マンナ	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	米・油 春雨	豆腐 ツナ 豚ひき肉 ヨーグルト	559kcal 17.4g 12.1g
14	28	木	①和風スパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③さつま芋グラタン ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ココアケーキ ③ホイップ ④クッキー	バター スパゲティ・油 さつま芋 ホットケーキミックス	豚挽肉 チーズ 牛乳・卵	634kcal 22.1g 24.3g
	15	金	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・板麩) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②お好み焼き	米・油 ごま 小麦粉	豚挽肉 卵・豆腐 牛乳 麩	622kcal 26.6g 16.1g
2	16	土	①きのこうどん ②南瓜のソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	うどん 米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	519kcal 19.3g 11.0g
4	18	月	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③さわらの味噌照り焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ 牛乳 卵	574kcal 20.2g 15.4g
5	19	火	①味噌もやしラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③プチトマト ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②きなこクッキー	中華麺 小麦粉・バター 油 じゃがいも マヨネーズ	豚ひき肉 ベーコン きなこ 牛乳	612kcal 19.5g 24.9g
6	20	水	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜グラタン ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②ひじきごはん	ロールパン 米 バター	キャベツ・人参 えのき・南瓜 玉葱・みつば 椎茸・ひじき	577kcal 18.5g 18.9g
7		木	①中華丼②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 ホットケーキミックス バター 春雨	豚肉 牛乳 卵	586kcal 18.7g 16.3g

★ せつぶん ★

1	金	①煎方巻 ②清汁(花麩・みつば) ③大豆とウインナーソテー ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②節分おやつ (今川焼き・クッキー ホイップクリーム)	米・油 小麦粉 麩	ウインナー でんぷん・小豆 大豆・ホイップクリーム 卵・バター	胡瓜・ほうれん草 干し椎茸・海苔 もやし・南瓜・みつば 人参・ひじき	658kcal 23.4g 24.6g
---	---	--	--------	--	-----------------	--	---	---------------------------

★ 誕生日会 ★

21	木	①カレーピラフ ②コーンクリームスープ ③餅のかりかりチーズ焼き④ホイップブロッコリー ⑤マカロニサラダ⑥プチトマト⑦フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③ホイップ ④クッキー	米 マカロニ バター 小麦粉	豚挽肉 鱈 チーズ ホイップ	人参 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 ブロッコリー トマト キャベツ コーン	699kcal 22.2g 22.6g
----	---	--	--------	--	-------------------------	----------------------	---	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
				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	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 鯖 豆腐 味噌	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	352kcal 14.6g 11.7g	
9	23	土	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①米飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③鶏肉の照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 味噌 鶏肉	キャベツ 人参・あさつき ほうれん草	468kcal 19.8g 7.2g	
	25	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①米飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 じゃが芋	もやし・わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜	433kcal 12.4g 7.9g
12	26	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①けんちんうどん②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③大根の肉味噌かけ ④フルーツ	うどん・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐 味噌 豚肉	玉ねぎ ごぼう・あさつき 人参・大根	465kcal 16.6g 8.4g
13	27	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鯖の胡麻揚げ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま油 油	鯖 小松菜・人参 もやし・玉葱	わかめ・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・玉葱	499kcal 20.0g 10.9g
14	28	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉	わかめ・えのき 玉ねぎ・人参 チンゲン菜	416kcal 15.2g 8.6g
1	15	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・黒ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	509kcal 17.3g 11.7g
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③えびとブロッコリー炒め ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	えび 味噌	玉葱・もやし ブロッコリー	439kcal 14.5g 11.7g
4	18	月	①ツナのスパゲティ ②麦茶	①ツナのスパゲティ ②清汁(わかめ・いんげん) ③さつま芋のそぼろあん④フルーツ	スパゲティ バター さつま芋	ツナ 豚ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ	589kcal 24.8g 9.0g
5	19	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③煮込みハンバーグ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米 白ごま	豚ひき肉 味噌	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 ゆかり	484kcal 16.6g 10.7g
6	20	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③金目鯛の煮付け ④青菜とコーンのソテー⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油・ごま	味噌 金目鯛	あさつき ほうれん草 もやし・コーン	401kcal 17.4g 7.0g
7	21	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③白身魚フライ ④かぶの煮物⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋	カレイ	キャベツ・人参 かぶ・玉葱	451.0g 16.3g 5.7g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。