



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 脂質g
		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	
7	21	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
9	23	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
10	24	火	①ピピンパ丼 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
11	25	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
12	26	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
13	27	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・ツナ 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
14	28	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菜めしおにぎり	乾うどん ホットケーキミックス 牛乳 米 シーチキン 豚肉・大豆 牛乳 もやし・あさつき 胡瓜	490kcal 20.7g 10.2g
2	16	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 ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 スパゲティ 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
3	17	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チーズ風味クッキー	米 小麦粉 牛乳 豚肉 バター チーズ かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参	566kcal 24.5g 16.5g
4	18	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
5	19	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ラスク	米 食パン 春雨 マカロニ マーガリン マヨネーズ 牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ	653kcal 20.8g 20.1g
6	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	金	①ピラフ②スープ③パテサラダ ④ウイングスティック⑤フライドポテト ⑥えびフライ⑦フルーツ盛り合わせ	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クッキー④ホイップ	米・マヨネーズ パン粉 油・小麦粉 じゃが芋 牛乳・バター 鶏肉 チーズ・ツナ えび 玉ねぎ・人参・レモン コーン・ピーマン トマト・きゅうり アスパラ・白菜・フルーツ	780kcal 27.5g 29.7g
----	---	--	--------	--	---	---------------------------



日付	曜	軽食	夕食			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質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
7	21	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
9	23	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 しらす干し 人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜	439kcal 17.7g 9.0g
10	24	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(板麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれかけ 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
11	25	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
12	26	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 さつま芋	鶏肉 味噌 かつおぶし なめこ・あさつき 白菜・人参 もやし・わかめ	472kcal 16.9g 9.7g
13	27	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	カレイ 味噌 いんげん キャベツ・ピーマン 人参・椎茸	462kcal 20.8g 8.3g
14	28	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 味噌 わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 椎茸・大根・胡瓜	396kcal 13.0g 10.8g
2	16	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 味噌 小松菜・人参 しめじ	481kcal 16.5g 10.6g
3	17	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 味噌 玉ねぎ いんげん 人参	524kcal 20.2g 14.7g
4	18	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 えび 豆腐 チンゲン菜 もやし・コーン	468kcal 17.4g 9.2g
5	19	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・豆腐) 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 じゃが芋	鶏肉 豆腐 味噌 わかめ あさつき・人参 ほうれん草	398kcal 15.6g 10.1g
6	20	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 味噌 白菜・わかめ 大根・あさつき もやし	579kcal 15.0g 21.0g