



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	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	
27	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 ごま・油 片栗粉・食パン 蒸しパンミックス	鯖 味噌・油揚げ 春菊・白菜 大根・コーン	624kcal 22.0g 22.2g		
		①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②じゃこスパゲティ	米 スパゲティ	鶏肉 油揚げ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき	577kcal 24.5g 16.6g	
14	28	火	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②レモンケーキ	米 ごま 油	卵・牛乳 バター 鶏挽肉	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン・レモン	582kcal 19.7g 18.8g
16	30	木	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②マカロニツナカレー	米・油 マカロニ ごま	牛乳 豚肉 春雨・しらたき ツナ・バター	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ	594kcal 26.5g 13.9g
			①ドライカレー ②すまし汁(花魁・三つ葉) ③チンゲン菜とエビの和え物 ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②コーンマヨトースト	米・油 パン お麩	豚ひき肉 えび マヨネーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし ピーマン・みつば レーズン・コーン	634kcal 21.6g 21.6g
4	18	土	①ツナの和風スパゲティ ②清汁(花魁・わかめ) ③大根の肉味噌かけ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②大学芋	スパゲティ・油 麩 ごま さつま芋	ツナ 鶏ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ 大根・わかめ	520kcal 19.7g 15.6g
			①ご飯②清汁(豆腐・わかめ) ③鯖の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米・油 ホットケーキミックス	鯖 卵 油揚げ 牛乳 豆腐	切干大根 人参・椎茸 いんげん わかめ	598kcal 23.1g 18.5g
7	21	火	①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ③スパゲティのツナサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②七草粥(7日) ③パンブティング (21日)	米・油 スパゲティ マヨネーズ さつま芋	豆腐・豚ひき肉 ツナ バター・生クリーム 牛乳	長ねぎ・椎茸 筍・人参 大根・あさつき 胡瓜・コーン	623kcal 22.2g 18.8g
			①ご飯②中華スープ(春雨・にら) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②クリスピークッキー	米・油 バター・小麦粉 パン粉	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳	にら キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸	651kcal 19.0g 22.8g
9	木	①卵のサンドイッチ②スープ(玉ねぎ・人参) ③南瓜のチーズ焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布のおにぎり	食パン マヨネーズ	マーガリン 卵・ツナ チーズ	南瓜・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・人参 コーン	617kcal 22.0g 23.9g	
		①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②芋もち	米・油 バター じゃが芋	鶏肉 牛乳 豆腐	玉葱 小松菜 コーン もやし わかめ	516kcal 19.2g 16.5g	
11	25	土	①焼きうどん ②さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ③みそ汁(なす・油揚げ) ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②納豆チャーハン	うどん・米 さつま芋 油 片栗粉	牛乳 鶏肉・油揚げ 豚肉・納豆	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 長ねぎ・あさつき	603kcal 22.1g 23.6g
			①のりもち・きなこもち・あんこもち(幼児) ①うどん(乳児) ②ツナとキャベツの和え物 ③豚汁④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②フルーチェ	もち・あんこ 油・こんにゃく 里芋・うどん	きなこ・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌・ツナ 牛乳	のり・大根・人参 長葱・あさつき キャベツ・コーン もやし・胡瓜	524kcal 15.1g 9.5g

★もちつき★

10	金	①のりもち・きなこもち・あんこもち(幼児) ①うどん(乳児) ②ツナとキャベツの和え物 ③豚汁④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②フルーチェ	もち・あんこ 油・こんにゃく 里芋・うどん	きなこ・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌・ツナ 牛乳	のり・大根・人参 長葱・あさつき キャベツ・コーン もやし・胡瓜	524kcal 15.1g 9.5g
----	---	---	--------	---------------------	-----------------------------	---------------------------------	---	--------------------------

★誕生日会★

23	木	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④磯風味卵焼き ⑤れんこんサラダ⑥フルーツ	①クラッカー	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ いちご ホイップクリーム	米 油・こんにゃく マヨネーズ 白ごま	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋・いちご 大根・れんこん ごぼう・玉葱	701kcal 24.1g 24.7g
----	---	---	--------	---	------------------------------	------------------------------------	---	---------------------------

材料の割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 脂質g	
		献立名	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		
27	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③回鍋肉 ④青菜ともやし炒め⑤フルーツ	米	豚肉	大根・人参 ほうれん草・キャベツ もやし	588kcal 14.8g 20.6g	
		①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鯖の胡麻焼き④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 白ごま	鯖	白菜・椎茸・コーン キャベツ 人参・ピーマン	435kcal 15.2g 13.0g	
14	28	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④胡麻とさつま芋の甘辛煮⑤フルーツ	米・油・ごま そうめん さつま芋	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 わかめ	523kcal 15.4g 10.0g
16	30	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③揚げだし豆腐あんかけ④もやしの酢の物 ⑤フルーツ	米 さつま芋 白ごま	豆腐	大根・玉ねぎ 人参 わかめ・もやし	445kcal 13.3g 6.7g
			①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(かぶ・いんげん) ③鶏肉の鍋照り④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌	かぶ・いんげん 小松菜・人参 生椎茸	498kcal 17.7g 9.0g
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ③カレイの磯部焼き④春雨のサラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま	カレイ 春雨 油揚げ	胡瓜・人参 玉ねぎ	449kcal 18.7g 11.4g
			①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①マーボーツナ丼 ②清汁(わかめ・もやし) ③じゃが芋のごま風味煮④フルーツ	米 ごま じゃが芋・油	豚ひき肉 ツナ	人参・玉ねぎ のり グリーンピース	505kcal 15.3g 10.8g
7	21	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鶏肉とさつまいも煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	わかめ・キャベツ 人参・玉ねぎ 青海苔	476kcal 10.7g 10.4g
			①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の味噌照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖 豆腐 味噌	ほうれん草 キャベツ・人参 みつば・わかめ	483kcal 18.7g 8.7g
9	木	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②すまし汁(春雨・わかめ) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	スパゲティ	油揚げ	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・大根・キャベツ	617kcal 22.0g 23.9g	
		①ごま蒸しパン ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(キャベツ・人参) ③里芋のそぼろあんかけ ④ごぼうサラダ⑤フルーツ	米・ごま 里芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉	もやし・小松菜 グリーンピース・ごぼう 人参・キャベツ	451kcal 12.9g 11.1g	
11	25	土	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鯖のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉・ごま 油・ホットケーキミックス じゃがいも	鯖 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ ゆかり	447kcal 17.3g 10.9g
			①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 ごま	高野豆腐 豚肉 味噌	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	408kcal 15.8g 8.5g
23	☆	木	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・わかめ) ③カレイのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・油・ごま ホットケーキミックス	カレイ	南瓜・人参 グリーンピース キャベツ・わかめ	363kcal 16.0g 4.9g