



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	0.1歳児午前	1~5歳児午後	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ミートソーススパゲティ ②清汁(花麩・わかめ) ④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②大学芋	おやつ ①牛乳 ②大学芋	スパゲティ 豚挽肉 牛乳 さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし・コーン わかめ	564kcal 18.9g 22.4g	
9	23	月	①★わかめごはん②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の梅焼き ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ②アップルヨーグルトケーキ	①牛乳 ②ホットケーキミックス	米 鯖・納豆 豆腐・バター 卵・牛乳 ヨーグルト	小松菜・もやし 人参・みつば りんご わかめ	607kcal 24.2g 22.2g	
10	24	火	①★ピビンバ丼 ②★中華スープ(大根・わかめ) ③白菜のごま炒め ④フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース ②★プリン	米 ごま 豚肉 牛乳	もやし・人参 にら・わかめ 大根・白菜 キャベツ	548kcal 18.8g 18.5g	
11	25	水	①★クロワッサン ②★オーロラシチュー ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②★わかめのおにぎり	米 じゃが芋 クロワッサン ごま	牛乳 鶏肉・牛乳 鮭 わかめ	536kcal 18.0g 21.1g	
12	26	木	①★きつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②★スイートポテト	うどん じゃが芋 さつまいも	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ・牛乳 豚挽肉 バター・生クリーム	613kcal 20.8g 21.2g	
13	27	金	①米飯②★豚肉の生姜焼き ③みそ汁(わかめ・なめこ) ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★焼きうどん	じゃが芋 うどん 米	豚肉 マヨネーズ ハム 牛乳	700kcal 28.6g 22.3g	
14	28	土	①チャンポンにゆめん ②ウインナーケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	そうめん 米・もち米 こんにゃく	豚肉・えび ウインナー 牛乳	650kcal 23.5g 18.3g	
2	16/30	月	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③鮭のごま揚げ ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★マール蒸しパン	米 ごま ホットケーキミックス	鮭 卵 しらす 油揚げ 牛乳	584kcal 23.8g 19.4g	
17/31	火	①★しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★じゃこチャーハン	中華麺 じゃが芋 米	豚肉・牛乳 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ	もやし・キャベツ 長ねぎ 人参 玉ねぎ	613kcal 23.5g 17.7g	
4	18	水	①★麻婆豆腐丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②★揚げパン	米 バターロール	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	長ねぎ・椎茸・なめこ だけのこ・人参 キャベツ・もやし 胡瓜・コーン・あさつき	636kcal 23.4g 21.5g
5	木	①★チキンカレー ②中華スープ(春雨・ニラ) ③★マカロニサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②★人参クッキー	米・春雨 マカロニ じゃが芋 小麦粉	鶏肉 バター マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース 胡瓜 キャベツ・にら	684kcal 17.4g 25.1g	
6	金	①米飯②鶏の唐揚げ ③中華スープ(ねぎ・えのき) ④春雨のナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②フルーツヨーグルト	米 ごま 春雨	鶏肉 ヨーグルト	胡瓜・人参 もやし えのき・長ねぎ みかん缶 白桃缶	517kcal 16.8g 9.5g	

★ ひなまつり(誕生日メニュー) ★

3	火	①ひな祭りごはん②若竹汁 ③鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①カルピス ②誕生日ケーキ ③ひなあられ	米・油 さつまいも じゃが芋	チーズ 鶏肉・桜でんぶ 鮭・卵 マヨネーズ	キャベツ・人参 コーン・胡瓜 トマト・ほうれん草 わかめ・椎茸・絹さや	647kcal 17.5g 18.8g
---	---	--	--------	----------------------------	----------------------	--------------------------------	--	---------------------------

★ お別れ会 ★

19	木	①★オムライス②マカロニグラタン ③★厚揚げ④スープ(キャベツ・コーン) ⑤ツナサラダ⑥★フライドポテト ⑦ゼリー	①クラッカー	①りんごジュース ②パフェ	米・マカロニ じゃが芋 小麦粉	バター・鶏肉 卵・牛乳・ベーコン チーズ・ツナ	玉ねぎ・コーン ほうれん草・あさつき キャベツ・胡瓜 マッシュルーム	790kcal 26.1g 27.6g
----	---	--	--------	------------------	-----------------------	-------------------------------	---	---------------------------



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	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ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの和え物⑤フルーツ	米 じゃがいも	油揚げ	大根 人参 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー	333kcal 9.7g 5.4g
9	23	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜	472kcal 19.8g 8.4g
10	24	火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④フルーツ	乾うどん	豚肉・鶏肉 高野豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリーンピース いんげん・干し椎茸	365kcal 16.6g 13.5g
11	25	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米 黒ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌	キャベツ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	412kcal 17.2g 8.5g
12	26	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス じゃがいも	鶏肉	あさつき 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.3g 9.1g
13	27	金	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 白ごま さつまいも	金目鯛 味噌	南瓜・あさつき 大根・人参 胡瓜・梅	385kcal 14.4g 7.0g
14	28	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④フライドポテト ⑤フルーツ	米 じゃがいも 春雨	厚揚げ 豚挽肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	531kcal 13.9g 17.0g
2	16/30	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ	米 ごま じゃがいも	鶏肉 豆腐	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜	559kcal 18.3g 12.2g
17/31	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・えび 豆腐	あさつき・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜	511kcal 18.7g 11.4g	
4	18	水	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②みそ汁(大根・人参) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スパゲティ じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・玉ねぎ 海苔・しめじ・大根 えのき・コーン・胡瓜	636kcal 23.4g 21.5g
5	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・麩 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	白菜 もやし・人参 胡瓜	397kcal 17.4g 7.5g	
6	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	466kcal 17.4g 9.1g	

3	☆	金	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま	鯖	あさつき もやし・人参 椎茸	422kcal 16.1g 12.7g
---	---	---	----------------	--	--------------	---	----------------------	---------------------------

19	☆	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米 春雨 油 ごま	豆腐 えび	わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ・もやし	506kcal 18.5g 7.9g
----	---	---	-------------------	---	-----------------	----------	--------------------------------	--------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください