



| 日付   | 曜  | 軽食  |                     | 夕食                                                    |                                  |                              | 主な材料                              |                           |            | 栄養価 幼児     |      |
|------|----|-----|---------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------|------------|------|
|      |    | 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 | エネルギー Kcal | 蛋白質g |
| 13   | 27 | 月   | ①おにぎり(菜めし)<br>②麦茶   | ①ご飯②すまし汁(わかめ・えのき)<br>③スタミナ焼き<br>④チンゲン菜のあえもの⑤フルーツ      | 米<br>油<br>ごま・ごま油                 | 豚肉                           | わかめ・キャベツ<br>玉ねぎ・人参<br>ピーマン・チンゲン菜  | 472kcal<br>18.5g<br>9.1g  |            |            |      |
| 14   | 28 | 火   | ①ホットケーキ<br>②麦茶      | ①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ)<br>③鯖の煮付け<br>④レタスのおかか和え⑤フルーツ          | 米<br>ホットケーキミックス<br>油             | さば<br>味噌                     | 南瓜・玉ねぎ<br>レタス・胡瓜<br>人参            | 417kcal<br>15.6g<br>8.5g  |            |            |      |
| 1・15 | /  | 水   | ①ナポリタン<br>②麦茶       | ①ナポリタン②清汁(キャベツ・人参)<br>③じゃが芋とツナのサラダ<br>④フルーツ           | スパゲティ<br>油<br>じゃが芋               | ウィンナー<br>ツナ                  | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>しめじ・キャベツ<br>胡瓜・コーン | 510kcal<br>17.5g<br>11.8g |            |            |      |
| 2    | 30 | 木   | ①粉ふきいも<br>②麦茶       | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・椎茸)<br>③鶏肉の照り焼き風炒め<br>④いんげんのごま和え⑤フルーツ    | 米・じゃが芋<br>ごま<br>油                | 鶏肉<br>味噌                     | しいたけ<br>玉ねぎ・人参<br>キャベツ・いんげん       | 408kcal<br>15.2g<br>9.5g  |            |            |      |
| 3    | 17 | 金   | ①おにぎり(ゆかり)<br>②麦茶   | ①ご飯②みそ汁(板麩・白菜)<br>③大根と豚肉の煮物<br>④あけぼのポテト⑤フルーツ          | 米・板麩<br>油・じゃが芋<br>ごま             | 豚肉<br>味噌                     | 白菜・大根<br>あさつき<br>ゆかり              | 591kcal<br>15.1g<br>18.6g |            |            |      |
| 4    | 18 | 土   | ①ポテトフライ<br>②麦茶      | ①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ)<br>③カレーの胡麻揚げ④ブロッコリーサラダ<br>⑤フルーツ     | 米・油<br>じゃが芋<br>ごま                | カレー                          | ほうれん草・長ねぎ<br>ブロッコリー<br>人参・きゅうり    | 433kcal<br>20.1g<br>10.6g |            |            |      |
| 6    | 20 | 月   | ①豚ひきチャーハン<br>②麦茶    | ①豚ひきチャーハン<br>②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)<br>③かぶとツナの煮物④フルーツ        | 米<br>油                           | 豚ひき肉<br>味噌<br>ツナ             | 人参・生椎茸<br>玉ねぎ・グリーンピース<br>チンゲン菜・かぶ | 511kcal<br>17.8g<br>10.9g |            |            |      |
| 7    | 21 | 火   | ①おにぎり(わかめ)<br>②麦茶   | ①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸)<br>③カレー肉じゃが<br>④キャベツのお浸し⑤フルーツ          | 米<br>じゃが芋<br>油・ごま                | 味噌<br>豚肉                     | 玉葱・生椎茸<br>キャベツ・いんげん<br>人参 わかめ     | 481kcal<br>14.8g<br>5.9g  |            |            |      |
| 8    | 22 | 水   | ①グリーンピース蒸しパン<br>②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ)<br>③鯖の胡麻焼き<br>④もやしのソテー⑤フルーツ         | 米・じゃが芋<br>油・ごま油<br>ごま・ホットケーキミックス | さわら<br>味噌<br>牛乳              | わかめ<br>もやし・グリーンピース<br>人参・しいたけ     | 418kcal<br>16.2g<br>10.7g |            |            |      |
| 9    | 23 | 木   | ①おにぎり(ゆかり)<br>②麦茶   | ①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ)<br>③鶏肉の鍋照り<br>④キャベツのソテー⑤フルーツ         | 米・油<br>ごま油<br>ごま                 | 鶏肉<br>味噌                     | わかめ・ゆかり<br>玉ねぎ・人参<br>キャベツ・もやし     | 485kcal<br>18.2g<br>9.9g  |            |            |      |
| 10   | 24 | 金   | ①おにぎり(ごましお)<br>②麦茶  | ①ごましおごはん②清汁(キャベツ・わかめ)<br>③カレーのムニエル<br>④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ | 米・黒ごま<br>小麦粉                     | カレー                          | キャベツ・わかめ<br>南瓜・人参<br>グリーンピース・パセリ  | 491kcal<br>18.7g<br>4.7g  |            |            |      |
| 11   | 25 | 土   | ①ポテトフライ<br>②麦茶      | ①豆腐のそぼろ丼②みそ汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>③胡瓜のおかか和え<br>④フルーツ         | 米・油・片栗粉<br>さつまいも<br>白ごま・じゃが芋     | 豆腐・豚ひき肉<br>味噌・かつおぶし<br>しらす干し | 人参・干椎茸・もやし<br>みつば・長ねぎ<br>玉ねぎ・胡瓜   | 439kcal<br>17.5g<br>12.2g |            |            |      |

|    |   |   |                   |                                                 |                       |                  |                            |                          |  |  |
|----|---|---|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------|--------------------------|--|--|
| 16 | ☆ | 木 | ①おにぎり(わかめ)<br>②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ)<br>③高野豆腐の炒り煮<br>④もやしのナムル⑤フルーツ | 米・じゃが芋<br>油・ごま油<br>ごま | 高野豆腐<br>豚肉<br>味噌 | わかめ・白菜<br>玉ねぎ・人参<br>もやし・胡瓜 | 482kcal<br>17.0g<br>9.3g |  |  |
|----|---|---|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------|--------------------------|--|--|



| 日付   | 曜  | 乳幼児昼食 |                                                             |        | 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                        | エネルギー Kcal                                             | 蛋白質g                      |
| 13   | 27 | 月     | ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ)<br>③鯖の竜田揚げ<br>④れんこんのきんぴら<br>⑤フルーツ        | ①クラッカー | ①牛乳<br>②人参ケーキ                          | 米<br>油<br>ホットケーキミックス<br>バター 片栗粉             | 鯖・味噌<br>卵<br>牛乳                   | チンゲン菜<br>れんこん・人参<br>こんにゃく いんげん<br>なめこ                  | 653kcal<br>21.6g<br>23.0g |
| 14   | 28 | 火     | ①ご飯②大根のトロみスープ<br>③鶏肉のごまみそ焼き<br>④いんげんのカレー炒め<br>⑤フルーツ         | ①ビスケット | ①牛乳<br>②さつまいものグラッセ                     | 米・ごま<br>油・さつまいも                             | 鶏肉<br>ベーコン<br>バター<br>牛乳           | いんげん 人参<br>もやし 玉ねぎ<br>大根 わかめ りんご<br>レーズン               | 603kcal<br>19.1g<br>20.0g |
| 1・15 | /  | 水     | ①ご飯②八宝菜<br>③中華スープ(豆腐・にら)<br>④春雨サラダ<br>⑤フルーツ                 | ①マンナ   | ①牛乳<br>②あんマーガリン                        | 米・ごま油・油<br>マヨネーズ・ごま<br>あんこ・食パン<br>マーガリン 片栗粉 | 豚肉<br>豆腐<br>春雨<br>牛乳              | 白菜・玉葱・人参<br>ピーマン・にら<br>椎茸・あさつき<br>キャベツ・きゅうり            | 630kcal<br>20.0g<br>20.9g |
| 2    | 30 | 木     | ①ひじきとツナご飯<br>②みそ汁(もやし・わかめ)<br>③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>④フルーツ       | ①牛乳    | ①牛乳<br>②カレースパゲティ                       | 米<br>じゃが芋・油<br>ごま油<br>スパゲティ                 | 厚揚げ・油揚げ<br>ツナ・豚肉<br>牛乳            | ひじき・人参<br>玉ねぎ・いんげん<br>もやし・わかめ<br>ピーマン                  | 627kcal<br>23.7g<br>22.3g |
| 3    | 17 | 金     | ①ハヤシライス<br>②スープ(白菜・春雨)<br>③ブロッコリーともやしサラダ<br>④フルーツ           | ①クラッカー | ①牛乳<br>②ココア蒸しパン                        | 米・油<br>じゃが芋<br>ホットケーキミックス                   | 豚肉・春雨<br>牛乳<br>卵                  | 玉ねぎ・人参<br>白菜・ブロッコリー<br>もやし・コーン<br>グリーンピース              | 628kcal<br>20.6g<br>16.7g |
| 4    | 18 | 土     | ①肉味噌にゅうめん<br>②大豆とベーコンのソテー<br>③フルーツ                          | ①牛乳    | ①牛乳<br>②ナポリおにぎり                        | そうめん<br>片栗粉<br>米                            | 豚ひき肉・味噌<br>大豆・ベーコン<br>ウィンナー<br>牛乳 | 大根・人参・ごぼう<br>あさつき・ほうれん草<br>ピーマン・コーン                    | 560kcal<br>22.5g<br>17.7g |
| 6    | 20 | 月     | ①ご飯②清汁(花麩・みつば)<br>③白身魚の味噌焼き<br>④五色炒め<br>⑤フルーツ               | ①クラッカー | ①牛乳<br>②黒糖蒸しパン                         | 米<br>蒸しパンミックス<br>ごま                         | カレー<br>味噌・ハム<br>麩<br>牛乳           | みつば・チンゲン菜<br>人参・椎茸・もやし<br>チンゲン菜                        | 530kcal<br>20.6g<br>15.1g |
| 7    | 21 | 火     | ①ごはん②みそ汁(さつまいも・玉葱)<br>③厚揚げのそぼろ煮<br>④海草サラダ<br>⑤フルーツ          | ①ビスケット | ①牛乳<br>②チーズトースト                        | 米・さつまいも<br>食パン<br>片栗粉                       | 厚揚げ<br>豚肉<br>ベーコン・チーズ             | 玉ねぎ・人参・コーン<br>わかめ・ひじき<br>キャベツ・玉ねぎ<br>グリーンピース           | 613kcal<br>22.0g<br>18.3g |
| 8    | 22 | 水     | ①けんちんうどん<br>②ジャーマンポテト<br>③ミニトマト<br>④フルーツ                    | ①マンナ   | ①牛乳<br>②しそじゃこおにぎり                      | うどん<br>じゃが芋<br>米<br>ごま                      | 豚肉 豆腐<br>ベーコン<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳    | 玉ねぎ 人参<br>トマト ごぼう<br>大根 こんにゃく<br>あさつき                  | 522kcal<br>20.6g<br>11.2g |
| 9    | 23 | 木     | ①たけのこごはん②中華スープ(ねぎ・えのき)<br>③あじの南蛮漬<br>④胡麻とさつまいもの甘辛煮<br>⑤フルーツ | ①牛乳    | ①牛乳<br>②プレーンクッキー                       | 米・片栗粉・油<br>さつまいも<br>黒ごま 小麦粉<br>バター          | あじ・油揚げ<br>牛乳                      | たけのこ・わかめ<br>あさつき・長ねぎ<br>人参・胡瓜<br>玉葱・えのき                | 622kcal<br>19.8g<br>19.1g |
| 10   | 24 | 金     | ①ご飯②五目みそ汁<br>③鶏肉のチーズ焼き<br>④小松菜とコーンのナムル<br>⑤フルーツ             | ①クラッカー | ①りんごジュース<br>②フルーツヨーグルト                 | 米・油<br>ごま油・バター<br>ごま<br>小麦粉                 | 鶏肉・チーズ<br>味噌・油揚げ<br>竹輪<br>ヨーグルト   | 南瓜・人参・長ねぎ<br>あさつき・トマト<br>もやし・パセリ・小松菜<br>コーン・りんご・もも・みかん | 578kcal<br>20.2g<br>16.2g |
| 11   | 25 | 土     | ①しょうゆラーメン<br>②厚揚げのケチャップ炒め<br>③フルーツ                          | ①牛乳    | ①牛乳<br>②かやくおにぎり                        | 中華麺<br>ごま油<br>油<br>米                        | 豚ひき肉<br>厚揚げ<br>鶏ひき肉<br>牛乳         | キャベツ・人参<br>長ねぎ・玉葱<br>ピーマン・もやし<br>ごぼう・みつば               | 607kcal<br>24.3g<br>18.7g |
| 16   | ☆  | 木     | ①カレーピラフ②コーンスープ<br>③ローストチキン④ポテトサラダ<br>⑤アスパラのソテー<br>⑥フルーツ     | ①クラッカー | ①オレンジジュース<br>②誕生日ケーキ<br>③クッキー<br>④ホイップ | 米 じゃが芋<br>マヨネーズ<br>小麦粉                      | 豚ひき肉 鶏肉<br>牛乳<br>ホイップ<br>バター      | 人参・ピーマン<br>玉ねぎ・コーン<br>胡瓜<br>アスパラガス                     | 724kcal<br>24.5g<br>27.4g |

☆材料の都合により献立を変更することがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます!!

