



日付	曜	乳幼児食		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	
5	19	月	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③さんまの蒲焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズンむしぼん	米 ホットケーキミックス	さんま 牛乳	大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜	596kcal 20.0g 17.4g
6	20	火	①ぶどうパン②スープ(キャベツ・人参) ③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草バター炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	ぶどうパン 米 ごま	卵 牛乳 シーチキン バター	ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン	474kcal 19.2g 13.9g
7	21	水	①白菜の卵とじ丼 ②すまし汁(大根・あさつき) ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②野菜クッキー	米 小麦粉 じゃが芋	ベーコン 卵 牛乳 油揚げ バター	玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき グリンピース 長ねぎ 干椎茸	549kcal 16.7g 17.8g
8	/	木	①茄子入りスパゲティミートソース ②コンスープ(もやし・コーン) ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②豚ひきチャーハン	米 スパゲティ じゃが芋 ごま	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 胡瓜 人参・ピーマン 茄子 コーン もやし キャベツ	563kcal 21.3g 18.6g
9	23	金	①さつま芋のカレーライス ②すまし汁(大根・あさつき) ③ツナサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト	さつま芋 米 食パン ごま	豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき	688kcal 20.0g 22.6g
10	24	土	①あんかけやきそば ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③清まし汁(人参・大根) ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②きのおこわ	中華麺 さつま芋 米 もち米	えび 豚肉 鶏肉 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ えのき 干椎茸 大根	598kcal 22.6g 12.8g
12	26	月	①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレーの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ココアケーキ	米 ごま ホットケーキミックス	カレー 牛乳 シーチキン 油揚げ バター 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき	581kcal 27.5g 17.2g
13	27	火	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏唐ネギソース ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 スパゲティ	鶏もも 豚挽肉 牛乳 豆腐	胡瓜・人参 長葱 南瓜 ピーマン・玉ねぎ キャベツ	603kcal 24.0g 18.1g
14	28	水	①しめじご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②スイートポテト ③ハロウィンおやつ(30日)	米 さつま芋	豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 ごま バター	人参 もやし しめじ 胡瓜 玉ねぎ わかめ しらたき	581kcal 22.1g 17.4g
1	15/29	木	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きうどん	米 うどん マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳	チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	685kcal 29.3g 20.2g
2	16/30	金	①マヨコーンサンド ②スープ(人参・春雨) ③南瓜グラタン ④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②パパロア	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 桃 みかん りんご	502kcal 13.7g 18.4g
3	17/31	土	①みそにゅうめん ②ごぼう金平 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②大学芋	そうめん さつま芋 ごま	豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ごぼう しめじ・長ねぎ こんにゃく	534kcal 17.9g 16.5g

★ 誕生日会 ★

22	/	木	①こぎつねごはん②スープ(キャベツ・人参) ③鮭のタルタル焼き ④南瓜サラダ⑤ほうれん草人参ソテー ⑥プチトマト⑦フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップ	米 マヨネーズ 小麦粉	油揚げ 鮭 卵 牛乳 バター ホイップ	小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト キャベツ	642kcal 23.3g 19.8g
----	---	---	--	--------	---	-------------------	------------------------------	--	---------------------------

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。

◆みそ汁作り◆日本各地(7道県)のみそを7回に渡って提供致します。今月は宮城の「仙台味噌」をお届けします!



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	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・三つ葉) ③からあげ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・麩 片栗粉・油 じゃがいも	鶏肉 味噌	白菜・キャベツ 人参・三つ葉 玉ねぎ・菜めし	512kcal 19.2g 8.5g
8	/	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③金目鯛のごま焼き ④南瓜と人参の煮つけ⑤フルーツ	米・油 ごま	金目鯛 味噌	チンゲン菜 なめこ・人参 グリーンピース	390kcal 18.5g 17.4g
9	23	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖 削りぶし	人参・キャベツ 玉ねぎ 胡瓜	451kcal 19.2g 6.7g
10	/	木	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油	鶏肉 味噌	玉ねぎ・あさつき キャベツ・人参 もやし・海苔	392kcal 17.5g 5.6g
11	25	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①きのこうどん ②がんもの煮つけ ③フルーツ	乾うどん 片栗粉 米・ごま	豚肉 がんもどき	人参・なめこ えのき・しめじ みつば・いんげん	432kcal 16.1g 7.7g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③ほうれん草の和え物④フルーツ	米・片栗粉・じゃが芋 油・さつま芋	豆腐 ひき肉	長ねぎ・人参・もやし 乾椎茸・長ねぎ ほうれん草・三つ葉	467kcal 16.3g 13.8g
/	28	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 片栗粉・春雨 さつま芋・麩	豚ひき肉 厚揚げ	わかめ・キャベツ 椎茸・人参	537kcal 14.0g 11.2g
1	15/29	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③鮭の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 白ごま	鮭 ツナ	もやし・わかめ 人参	441kcal 17.1g 10.8g
2	16/30	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(かぶ・いんげん) ③鶏肉の味噌炒め④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 油・じゃが芋	鶏肉	かぶ・いんげん 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	480kcal 15.9g 7.5g
3	17/31	木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③肉豆腐④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・しらたき ホットケーキミックス 里芋	豆腐 豚肉	ほうれん草 しめじ・玉ねぎ 青海苔・菜めし	435kcal 17.5g 7.9g
4	18	金	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③白身魚ムニエル④華風和え ⑤フルーツ	米 片栗粉 ホットケーキミックス	カレイ	わかめ・人参・もやし 玉葱・キャベツ コーン・ピーマン・いんげん	565kcal 19.5g 17.8g
/	19	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④フライドポテト⑤フルーツ	米・片栗粉 じゃが芋	えび 味噌 豆腐	もやし・わかめ キャベツ 玉ねぎ・コーン	515kcal 17.8g 14.0g
/	24	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③スタミナ焼き④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま 米	豚肉 味噌	ほうれん草 キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ	496kcal 20.1g 10.1g