



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	金	①ご飯②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④フロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	米・油 マーマレード バター スパゲティ	鶏肉・ハム 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ・玉ねぎ 人参 小松菜 海苔 ブロッコリー キャベツ・コーン	698kcal 29.9g 16.9g
6	20	土	①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	牛乳	①牛乳 ②ガーリックチャーハン	乾うどん 油 里芋 米	豚肉 牛乳 厚揚げ ベーコン 人参・玉ねぎ あさつき 椎茸 グリンピース 玉葱・長ねぎ・ピーマン	598kcal 22.3g 18.0g
8	22	月	①ご飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②焼きそばパン	米・ロールパン ごま・ごま油 油 中華種	かれい 牛乳 豚肉 味噌 ゆず・もやし 人参・コーン・青海苔 わかめ・玉葱 しめじ・キャベツ	604kcal 24.9g 14.1g
9	火	火	①チキンカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③華風サラダ ④フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②お好み焼き	米・油 じゃが芋 小麦粉 ごま油・しらす	鶏肉・卵 ハム 豚ひき肉 牛乳 胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・もやし 青海苔	664kcal 22.2g 20.2g
10	24	水	①麻婆ひじき丼②清汁(春雨・絹さや) ③れんこんとツナのサラダ ④フルーツ	マンナ	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	米・油 片栗粉 ごま 春雨	豆腐 ツナ 豚ひき肉 ヨーグルト 味噌 長ねぎ・ひじき・りんご だけこの・れんこん 人参・絹さや・もやし 小松菜・みかん酢・白胡椒	559kcal 17.4g 12.1g
10	25	木	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜グラタン ④キャベツソテー ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②ひじきごはん	ロールパン 米・小麦粉 バター 油・ごま油	豚肉・油揚げ チーズ 牛乳 キャベツ・人参 えのき・南瓜・パセリ 玉葱・みつば・もやし 椎茸・ひじき	577kcal 18.5g 18.9g
12	26	金	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・板麩) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ココアケーキ	米・油 ホットケーキミックス 小麦粉・しらす ごま・ごま油	豚肉 卵・豆腐 牛乳・バター 麩・味噌 キャベツ・人参 いんげん・玉葱 ほうれん草・チンゲン菜 しらす・もやし	622kcal 26.6g 16.1g
13	27	土	①きのこうどん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	うどん 米 ごま 片栗粉	豚肉 ベーコン 牛乳 人参 なめこ えのき しめじ 玉葱 みつば 南瓜 いんげん	519kcal 19.3g 11.0g
1	15	月	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③さわらの味噌照り焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ 牛乳 卵 味噌 切干大根 人参 椎茸 いんげん 大根 わかめ レーズン	574kcal 20.2g 15.4g
2	16	火	①味噌もやしラーメン ④-1じゃが芋のコーンマヨ焼き ④-2トマト ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②ピザトースト	中華種 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 食パン 油	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 ツナ チーズ もやし キャベツ にら コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ トマト ピーマン	596kcal 22.9g 20.1g
3	17	水	①わかめごはん②清汁(花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④大豆のサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②きなこクッキー	米・小麦粉 バター・片栗粉 ごま・マヨネーズ お麩・油	鶏肉 きなこ 大豆 ツナ・牛乳 わかめ 胡瓜 トマト みつば	646kcal 24.1g 27.7g
4	木	木	①中華丼②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②ピーチケーキ	米・片栗粉 ホットケーキミックス バター・ごま油 春雨 油	豚肉 牛乳 卵 白菜 玉葱 人参 椎茸 もやし わかめ チンゲン菜 キャベツ コーン 胡瓜 あさつき 桃	586kcal 18.8g 16.4g

★ 誕生日食 ★

18	木	①カレーピラフ②コーンクリームスープ ③鯉のかりかりチーズ焼き ④-1ポイルフロッコリー④-2マカロニサラダ ④-3トマト⑤フルーツ	クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・パン粉 マカロニ バター・マヨネーズ 小麦粉・油	豚挽肉 鯉 チーズ ホイップ キャベツ コーン	699kcal 22.2g 22.6g
----	---	---	-------	--	-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

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。



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	
5	19	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油 ホットケーキミックス	鯖 豆腐 人参・玉ねぎ	417kcal 15.8g 11.5g
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③白身魚フライ ④かぶの煮物⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋 油・小麦粉	カレイ 竹輪 味噌 キャベツ・人参 かぶ・玉葱 あさつき	438kcal 16.5g 10.6g
8	22	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①米飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 もやし・わかめ・グリンピース 玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・胡瓜・いんげん	433kcal 12.4g 7.9g
9	火	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①けんちんうどん②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ④大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	米・うどん・油 じゃが芋・こんにゃく 片栗粉・ごま	豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 玉ねぎ	465kcal 16.6g 8.4g
10	24	水	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鯖の胡麻揚げ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油・ごま 油・片栗粉	鯖 麩 味噌 長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし・玉葱	429kcal 16.9g 11.4g
10	25	木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 片栗粉・ホットケーキミックス さつま芋・ごま	豚肉 豆腐 味噌 しらす 人参 椎茸 もやし みつば 長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜	416kcal 15.2g 8.6g
12	26	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 豆腐 わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 キャベツ	509kcal 17.3g 11.7g
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・板麩) ③白身魚の磯辺揚げ ④切干大根の煮物⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋	カレイ 油揚げ 板麩・味噌 青海苔・わかめ 切干大根・人参 干し椎茸・いんげん	451kcal 16.3g 5.7g
1	15	月	①ツナのスパゲティ ②麦茶	①ツナのスパゲティ ②清汁(わかめ・いんげん) ④さつま芋のそぼろあん⑤フルーツ	スパゲティ 油・片栗粉 さつま芋	ツナ 鶏ひき肉 いんげん・刻みのり	589kcal 24.8g 9.0g
2	16	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③煮込みハンバーグ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米	豚ひき肉 味噌 キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 菜めし・胡瓜・ゆかり	484kcal 16.6g 10.7g
3	17	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③金目鯛の煮付け ④青菜とコーンのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・ごま	味噌 金目鯛 人参 コーン もやし	401kcal 17.4g 7.0g
4	18	木	①ふかし芋 ②麦茶	①米飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③鶏肉の照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつま芋	味噌 鶏肉 ほうれん草 人参・あさつき	468kcal 19.8g 7.2g

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。