



| 日付 | 曜 | 乳幼児昼食 | | 0,1,2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 |
|----|-------|-------|---|-----------|--|---------------------------------|------------------------------------|--|-----------|-------|--------|
| | | 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 | エネルギーKcal | 蛋白質g | 脂質g |
| 4 | 18 | 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レーズンむしばん | 米 ホットケーキミックス 油 | さんま 牛乳 卵 味噌 | 大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 レーズン 梅 | 596kcal | 20.0g | 17.4g |
| 5 | 19 | 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 油 | 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 梅 | 474kcal | 19.2g | 13.9g |
| 6 | 20 | 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 油 | 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 |
| 7 | / | 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 油 | 豚肉 牛乳 卵 | 玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ | 563kcal | 21.3g | 18.6g |
| 8 | 22 | 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 油 | 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 |
| 9 | 23 | 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オレンジジュース | ①グレープジュース ②きのおこわ | 中華麺 さつま芋 米 もち米 ごま油 片栗粉 | 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 絹さや | 598kcal | 22.6g | 12.8g |
| 11 | 25 | 月 | ①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレイの胡麻焼き 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 ごま油 | カレイ 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 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 |
| 12 | 26 | 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 片栗粉 スパゲティ 油 | 鶏肉 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 |
| 13 | 27 | 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 | 米 さつま芋 ごま 油 | 豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 味噌 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 |
| 14 | 28 | 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 エッグケア | 豚肉 牛乳 味噌 | 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 |
| 1 | 15/29 | 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 ③ハロウィンおやつ (29日) | 食パン 小麦粉 エッグケア 春雨 油 | 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 |
| 2 | 16/30 | 土 | ①みそにゅうめん ④ごぼう金平 ⑤フルーツ | ①オレンジジュース | ①りんごジュース ②納豆チャーハン | そうめん さつま芋 ごま ごま油 | 豚肉 牛乳 納豆 | キャベツ・人参 もやし・ごぼう しめじ・長ねぎ こんにゃく | 529kcal | 17.1g | 11.2g |

★ 誕生日会 ★

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--------|---|-------------------|------------------------------|--|---------|-------|-------|
| 21 | / | 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 ④-1南瓜サラダ④-2ほうれん草人参ソテー ④-3トマト⑤フルーツ | ①クラッカー | ①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップ | 米 エッグケア 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 レーズン キャベツ パセリ粉 | 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。

| 日付 | 曜 | 軽食 | 夕食 | 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 |
| 4 | 18 | 月 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(麩・三つ葉) ③鶏の唐揚げ 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 | キャベツ 人参・三つ葉 玉ねぎ・菜めし | 512kcal | 19.2g | 8.5g |
| 5 | 19 | 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 ホットケーキミックス | 金目鯛 味噌 | チンゲン菜 南瓜 なめこ・人参 グリーンピース | 390kcal | 18.5g | 17.4g |
| 6 | 20 | 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 かつおぶし しらす | 人参・キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 ゆかり | 451kcal | 19.2g | 6.7g |
| 7 | / | 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 |
| 8 | 22 | 金 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①きのこうどん ③がんもの煮つけ ⑤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・わかめ えのき・しめじ いんげん・玉ねぎ | 428kcal | 15.9g | 7.7g |
| 9 | 23 | 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) ④ほうれん草の和え物⑤フルーツ | 米・片栗粉・じゃが芋 油・さつま芋 | 豆腐 ひき肉 味噌 | 人参・もやし・わかめ 乾椎茸・長ねぎ ほうれん草・三つ葉 | 467kcal | 16.3g | 13.8g |
| 11 | 25 | 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 味噌 | わかめ・キャベツ 椎茸・人参 | 537kcal | 14.0g | 11.2g |
| 12 | 26 | 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・いんげん チンゲン菜・レモン | 441kcal | 17.1g | 10.8g |
| 13 | 27 | 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 片栗粉 | 鶏肉 味噌 | かぶ・いんげん 玉ねぎ・人参・菜めし キャベツ・ピーマン | 480kcal | 15.9g | 7.5g |
| 14 | 28 | 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 味噌 | ほうれん草 しめじ・玉ねぎ 青海苔・菜めし | 435kcal | 17.5g | 7.9g |
| 1 | 15/29 | 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 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・チンゲン菜 コーン・いんげん・グリーンピース | 565kcal | 19.5g | 17.8g |
| 2 | 16/30 | 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 | 豚肉 味噌 豆腐 | もやし・わかめ ねぎ・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・コーン | 515kcal | 17.8g | 14.0g |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|---|-------------------|--|---------------------|----------|---------------------------------------|---------|-------|-------|
| / | 21 | 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・じゃが芋 ごま油 ごま | 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 |
|---|----|---|-------------------|--|---------------------|----------|---------------------------------------|---------|-------|-------|



| 日付 | 曜 | 午 前 | | 午 後 | | |
|----|-------|-----|----------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | |
| 4 | 18 | 月 | ①軟飯 ③白身魚のバター焼き | ②南瓜のみそ汁 ④大根ゆかり和え | ①軟飯 ③鶏挽肉とキャベツ炒め | ②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮 |
| 5 | 19 | 火 | ①トースト ③キャベツそぼろ煮 | ②人参のスープ ④ほうれん草コーン炒め | ①軟飯 ③南瓜のそぼろ煮 | ②チンゲン菜のみそ汁 ④人参シラス煮 |
| 6 | 20 | 水 | ①軟飯 ③鶏ひき肉と白菜炒め | ②大根のみそ汁 ④じゃが芋人参スティック | ①軟飯 ③しらす人参煮 | ②キャベツのスープ ④胡瓜サラダ風 |
| 7 | / | 木 | ①スパゲティ(鶏挽肉・人参・玉葱) ③キャベツのゴマサラダ | ②玉ねぎスープ | ①軟飯 ③ささ身の唐揚げ(あんかけ) | ②じゃが芋のみそ汁 ④キャベツと人参和え |
| 8 | 22 | 金 | ①軟飯 ③さつま芋カレー風煮 | ②大根のすまし汁 ④人参スティック | ①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱) | ②さつま芋のみそ汁 ④南瓜と人参煮 |
| 9 | 23 | 土 | ①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉) ③さつま芋煮 | ②白菜煮 ④白菜煮 | ①軟飯 ③豆腐のそぼろ丼風 | ②さつま芋のみそ汁 ④ほうれん草と人参煮 |
| 11 | 25 | 月 | ①軟飯 ③白身魚のゴマ焼き | ②玉ねぎのみそ汁 ④人参もやし炒め | ①軟飯 ③豆腐の味噌煮 | ②麩のみそ汁 ④キャベツ煮 |
| 12 | 26 | 火 | ①軟飯 ③ささ身のあんかけ煮 | ②豆腐の清汁 ④キャベツ煮 | ①軟飯 ③白身魚の照り焼き風 | ②もやしのみそ汁 ④いんげんと人参の胡麻煮 |
| 13 | 27 | 水 | ①軟飯 ③肉豆腐風 | ②もやしのスープ ④玉ねぎソテー | ①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱) | ②じゃが芋サラダ ④キャベツ炒め |
| 14 | 28 | 木 | ①軟飯 ③鶏肉のパン粉焼き | ②キャベツのみそ汁 ④チンゲン菜人参ソテー | ①軟飯 ③豆腐のそぼろあんかけ | ②玉ねぎの清汁 ④ほうれん草人参ソテー |
| 1 | 15/29 | 金 | ①トースト ③グラタン風煮 | ②人参のスープ ④玉ねぎソテー | ①軟飯 ③白身魚の照り焼き | ②豆腐のスープ ④ピーマンもやしソテー |
| 2 | 16/30 | 土 | ①にゅうめん(もやし キャベツ 挽肉) ③大根としらす煮 | ②人参のスープ ④玉ねぎソテー | ①軟飯 ③豆腐と人参煮 | ②もやしのみそ汁 ④じゃが芋のソテー |
| / | 21 | 木 | ①混ぜご飯風 ③鶏ひき肉と豆腐煮 | ②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮 | ①軟飯 ③白身魚の味噌焼き | ②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋炒め |



| 日付 | 曜 | 午前おやつ | 午前食 | 午後食 | 主な材料 | | |
|----|-------|-------|---|--|---------------------------------|------------------------------------|--|
| | | | | | 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 |
| 4 | 18 | 月 | ①クラッカー ②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 | ⑥牛乳 ①レーズンむしばん ②麩のみそ汁 ③フルーツ | 米 ホットケーキミックス 油 | さんま 牛乳 味噌 | 大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 レーズン 梅 |
| 5 | 19 | 火 | ①ビスケット ②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 | ⑥牛乳 ①梅と胡麻のおにぎり ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ | ぶどうパン 米 ごま油 | 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 梅 |
| 6 | 20 | 水 | ①マンナ ①白菜の卵とじ丼 ②すまし汁(大根・あさつき) ④ジャーマンポテト ⑤フルーツ | ⑥牛乳 ①野菜クッキー ②キャベツのスープ ③フルーツ | 米 小麦粉 じゃが芋 油 | 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 |
| 7 | / | 木 | ①牛乳 ①茄子入りスパゲティミートソース ②コーンスープ(もやし・コーン) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 ①豚ひきチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ | 米 スパゲティ じゃが芋 ごま油 | 豚肉 牛乳 卵 | 玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ |
| 8 | 22 | 金 | ①クラッカー ①さつま芋のカレーライス ②すまし汁(大根・あさつき) ④ツナサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 ①セサミトースト ②玉ねぎのすまし汁 ③フルーツ | さつま芋 米 食パン ごま油 | 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 |
| 9 | 23 | 土 | ①オレングジュース ①あんかけ焼きそば ②さつま芋と鶏肉の煮物 ④清まし汁(人参・大根) ⑤フルーツ | ⑥グレープジュース ①きのおこわ ②さつま芋のみそ汁 ③フルーツ | 中華麺 さつま芋 米 もち米 ごま油 片栗粉 | 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 縮さや |
| 11 | 25 | 月 | ①クラッカー ①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレイの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ | ⑥牛乳 ①ココアケーキ ②麩のみそ汁 ③フルーツ | 米 ごま ホットケーキミックス ごま油 | カレイ 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 バター 卵 | わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき |
| 12 | 26 | 火 | ①ビスケット 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 | ⑥牛乳 ①カレースパゲティ ②もやしのみそ汁 ③フルーツ | 米 片栗粉 スパゲティ 油 | 鶏肉 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 |
| 13 | 27 | 水 | ①マンナ 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 | ⑥牛乳 ①スイートポテト ②人参のスープ ③フルーツ | 米 さつま芋 ごま油 | 豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 味噌 バター | 人参 もやし しめじ 胡瓜 玉ねぎ わかめ しらたき |
| 14 | 28 | 木 | ①牛乳 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 | ⑥牛乳 ①焼きうどん ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ | 米 うどん マカロニ エッグケア | 豚肉 牛乳 味噌 | チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ |
| 1 | 15/29 | 金 | ①クラッカー ①マヨコーンサンド ②スープ(人参・春雨) ④南瓜グラタン ⑤フルーツ | ⑥オレングジュース ①-1/ババロア ②豆腐のスープ③フルーツ ④-2/ハロウィンおやつ(29日) | 食パン 小麦粉 エッグケア 春雨 油 | 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 |
| 2 | 16/30 | 土 | ①オレングジュース ①みそにゅうめん ④ごぼう金平 ⑤フルーツ | ⑥りんごジュース ①大学芋 ②もやしのみそ汁 ③フルーツ | そうめん さつま芋 ごま油 | 豚肉 牛乳 納豆 | キャベツ・人参 もやし しめじ・長ねぎ こんにゃく |
| ★ | 誕生日会 | ★ | ①クラッカー 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 ④-1/南瓜サラダ④-2/ほうれん草人参ソテー ④-3/トマト⑤フルーツ | ⑥オレングジュース ①-1/お誕生日ケーキ ①-2/ホイップ ①-3/クッキー | 米 エッグケア 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 レーズン キャベツ パセリ粉 |

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。