



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前			1~5歳児午後			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		
4 (火)	24 (月)		①ご飯②清汁 (花魁・わかめ) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米・油 ごま お麩 片栗粉 黒糖蒸しパンミックス	鮭 油揚げ 牛乳	切干大根 人参・椎茸 いんげん わかめ	594kcal 21.7g 19.1g	
18	火		①ご飯②中華スープ (春雨・ニラ) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②クリスピークッキー	米・油・春雨 バター・小麦粉 パン粉・片栗粉 ごま油・ごま	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳・味噌 春雨	にら キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸	651kcal 19.0g 22.8g	
		5	①麻婆豆腐丼 ②清汁 (大根・あさつき) ③春雨サラダ ④フルーツ	マンナ	①りんごジュース ②ババロア	米・油 春雨 エッグケア 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 牛乳	長ねぎ・椎茸 筍・人参 大根・あさつき 胡瓜・キャベツ	545kcal 14.7g 15.9g	
6	木		①豚汁うどん ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②七草粥	米 油 うどん ごま油	豚肉 油揚げ 味噌・ツナ 牛乳 しらたき	大根・人参・かぶ 長葱・小松菜・ごぼう キャベツ・コーン もやし・胡瓜	524kcal 15.1g 9.5g	
		7	①ご飯②みそ汁 (豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②あんマーガリンサンド	米・油 バター 食パン	鶏肉 牛乳・味噌 豆腐 あんこ・マーガリン	玉葱 小松菜 コーン もやし わかめ	631kcal 24.8g 19.5g	
8	土		①焼きうどん ②みそ汁 (なす・油揚げ) ④さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	ぶどうジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	うどん・もち米 さつまいも 油・ごま油 片栗粉	味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 筍・椎茸・あさつき	628kcal 18.6g 16.2g	
		11	①ご飯②みそ汁 (あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②芋もち	米・じゃがいも ごま 油	卵・牛乳 鶏挽肉 味噌 バター	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン	523kcal 19.0g 15.3g	
12	水		①ご飯②みそ汁 (キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②じゃこスパゲティ	米 スパゲティ ごま・ごま油	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ・しらたき	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり	577kcal 24.5g 16.6g	
		13	①豚丼 ②すまし汁 (春雨・わかめ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②コーンマヨネーズ	米・油・食パン しらたき ごま・春雨 エッグケア	牛乳 豚肉 キャベツ・わかめ コーン	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ コーン	613kcal 25.6g 16.0g	
15	土		①ドライカレー ②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	クラッカー	①牛乳 ②マカロニツナソテー	米・油 ごま バター マカロニ	豚ひき肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・のり キャベツ・もやし ピーマン・胡瓜 レーズン・コーン	602kcal 20.1g 18.5g	
		15	①味噌にゅうめん ④野菜の白和え ⑤フルーツ	ぶどうジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・油 白ごま 米 ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆	キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 ひじき・あさつき しめじ	542kcal 22.7g 14.8g	
17	月		①ご飯②みそ汁 (大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ	米・ホットケーキミックス ごま・油 片栗粉 バター	鯖 味噌・油揚げ 卵 牛乳	人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン	630kcal 22.2g 23.2g	

★ 食育・スイズ料理 ★

14	金	①ごはん②ピュンドナーゲルシュテンズツッパ ③スイズ風シュニツェル ④-1レシュティ④-2ブロッコリー ④-3トマト⑥フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②アルペンマカロニ	米・小麦粉 パン粉・油 じゃがいも マカロニ・バター	豚肉・ハム チーズ・ベーコン 豆乳	人参・玉ねぎ あさつき ブロッコリー トマト	722kcal 23.7g 20.2g
----	---	--	-------	------------------------	-------------------------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------------

★ お誕生会 ★

20	木	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④-1磯風味卵焼き ④-2れんこんサラダ⑥フルーツ	クラッカー	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ②-いちご ②-クッキー②-3チャービル ②-4ホイップクリーム	米・小麦粉 油・パン粉 エッグケア・しらたき ごま・バター	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋・あさつき 大根・れんこん・しそ・チャービル ごぼう・玉葱・青のり・いちご	701kcal 24.1g 24.7g
----	---	---	-------	--	--	------------------------------------	---	---------------------------

※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。  
※味噌汁代は静岡県産の駿河のあいじろ味噌、愛媛の本造り味噌を提供致します。



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			
4 (火)	24 (月)		①おにぎり (ゆかり) ②麦茶	①マーボーツナ丼 ②清汁 (わかめ・春雨) ④じゃが芋のごま風味煮⑤フルーツ	米・ごま油・春雨 ごま・片栗粉 じゃが芋・油	ツナ・豆腐 味噌	人参・玉ねぎ 長ねぎ・椎茸 グリーンピース・わかめ・ゆかり	530kcal 15.1g 10.8g	
		18	①おにぎり (菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (豆腐・みつば) ③鶏肉の鍋照り ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油	鶏肉 豆腐・味噌 しらす干し	わかめ みつば・菜めし もやし・人参	502kcal 20.2g 8.9g	
5	水		①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (麩・白菜) ③鶏肉とさつまいも煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油・ごま さつまいも ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 麩	白菜・キャベツ・レモン 人参・玉ねぎ・絹さや 青海苔・大根	495kcal 12.0g 11.1g	
		6	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (大根・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 ホットケーキミックス	高野豆腐 豚肉・油揚げ 味噌	わかめ・白菜 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜・大根	430kcal 16.1g 11.3g	
7	金		①粉ふき芋 ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁 (キャベツ・人参) ③里芋のそぼろあんかけ ④ごぼうサラダ⑤フルーツ	米・ごま 里芋・じゃが芋 片栗粉・油	豚ひき肉 味噌	もやし・小松菜 ごぼう・グリーンピース 人参・キャベツ	422kcal 12.7g 9.3g	
		8	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (豆腐・わかめ) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉・ごま 油 じゃがいも	鮭 味噌 豆腐	人参・もやし キャベツ・わかめ ゆかり	463kcal 17.2g 13.9g	
11	火		①おにぎり (わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁 (そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④胡麻とさつまいもの甘辛煮⑤フルーツ	米・油・ごま そうめん さつまいも	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 わかめ	523kcal 15.4g 10.0g	
		12	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁 (白菜・椎茸) ③鯖の胡麻焼き④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 白ごま・ごま油	鯖 キャベツ 人参・ピーマン	白菜・椎茸・コーン キャベツ 人参・ピーマン	435kcal 15.2g 13.0g	
13	木		①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (玉ねぎ・人参) ③揚げだし豆腐あんかけ④もやしの酢の物 ⑤フルーツ	米・油 さつまいも 片栗粉	豆腐 味噌	玉ねぎ 人参・小松菜・椎茸 もやし	446kcal 13.3g 6.7g	
		14	①おにぎり (菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁 (豆腐・わかめ) ③カレーの味噌焼き④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 白ごま 油・ごま油 じゃが芋	カレー 味噌 豆腐	わかめ・しめじ 人参・ピーマン 菜めし	458kcal 16.8g 6.5g	
15	土		①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (ほうれん草・キャベツ) ③厚揚げのうま煮④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	豚肉 厚揚げ 味噌	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・人参・大根 もやし・椎茸・しめじ	434kcal 15.9g 14.1g	
		17	①おにぎり (ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁 (大根・人参) ③回鍋肉 ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豚肉 味噌	大根・人参・ピーマン ほうれん草・キャベツ もやし・玉ねぎ・コーン	590kcal 14.7g 21.1g	

20	☆	木	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁 (キャベツ・わかめ) ③カレーのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	カレー	南瓜・人参 グリーンピース・パセリ キャベツ・わかめ	375kcal 16.1g 4.4g
----	---	---	---------------------	---	-------------------	-----	----------------------------------	--------------------------