



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	
4	18	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ブ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 牛乳	鶏肉・ハム 油揚げ 味噌 ブロッコリー キャベツ・コーン	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
5	19	土	①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	りんごジュース	①ぶどうジュース ②ガーリックチャーハン	乾うどん 油 里芋 米	豚肉 厚揚げ ベーコン	人参・玉ねぎ あさつき・長ねぎ 椎茸 グリンピース 玉葱・長ねぎ・ピーマン	598kcal 22.3g 18.0g
7	21	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 中華麺	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
8	22	火	①ひき肉カレー 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・しらたき	卵 ハム・絹豆腐 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・長ねぎ	669kcal 22.1g 21.3g
9	23	水	①麻婆ひじき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牛乳 ②きなこクッキー	米・油・小麦粉 片栗粉 ごま 春雨	豆腐 ツナ 豚ひき肉 バター きな粉 味噌 牛乳	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	627kcal 20.8g 21.9g
10	24	木	①卵のふわふわ丼②みそ汁(豆腐・わかめ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	牛乳	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 スパゲティ	絹豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ 豚挽肉 牛乳	玉ねぎ のり 切干大根 人参 胡瓜 もやし ピーマン わかめ 長葱	600kcal 25.0g 17.4g
10	25	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レーズン蒸しパン	米・油 ホットケーキミックス しらたき ごま・ごま油	豚肉 卵・豆腐 牛乳 味噌	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 ほうれん草・チンゲン菜 しらたき	593kcal 22.8g 18.4g
12	26	土	①きのこうどん ②南瓜のソテー ③フルーツ	オレンジジュース	①ぶどうジュース ②焼きおにぎり	うどん 米 ごま 片栗粉	豚肉 ベーコン	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
14	28	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ココアケーキ	米 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ 牛乳 卵 味噌 バター	切干大根 人参 椎茸 いんげん 大根 わかめ	574kcal 20.2g 15.4g
1	15	火	①味噌もやしラーメン ②-1じゃが芋のコーンマヨ焼き ③-2トマト ④フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②ピザトースト	中華麺 ごま油 じゃがいも エッグケア 食パン 油	豚ひき肉 味噌 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
2	16	水	①中華丼②スープ(もやし・コーン) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	マンナ	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
3	17	木	①鮭ちらし(0・1歳) 恵方巻き(2歳・幼児) 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	クラッカー	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	片栗粉 ごま エッグケア 花麩	卵 鶏肉 鮭 大豆 ツナ ヨーグルト	干し椎茸 桜でんぶ 胡瓜 のり トマト みつば 桃 みかん りんご	550kcal 21.5g 19.8g
★ 誕生 日 食 ★									
17	17	木	①カレーピラフ②コーンクリームスープ ③鯛のかりかりチーズ焼き ④-1ポイルブロッコリー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・エッグケア 小麦粉・油	豚挽肉 鰹 チーズ ホイップ	人参 玉ねぎ パセリ ピーマン 胡瓜 ブロッコリー トマト 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		体の調子を整えるもの
4	18	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	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	417kcal 15.8g 11.5g
5	19	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
7	21	月	①グリンピース蒸しパン 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	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
8	22	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 ごぼう・あさつき 人参・大根	465kcal 16.6g 8.4g
9	23	水	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻揚げ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	鮭 麩 味噌	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	429kcal 16.9g 11.4g
10	24	木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス さつまいも・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	土	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
14	28	月	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
14	28	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さつまいものそぼろあん⑤フルーツ	スパゲティ 油・片栗粉 さつまいも	ツナ 鶏ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ いんげん・刻みのり	589kcal 24.8g 9.0g
1	15	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
2	16	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	あさつき ほうれん草 人参 コーン もやし	401kcal 17.4g 7.0g
3	17	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 さつまいも	味噌 鶏肉 麩	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。