

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	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	
1	15/29	水	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②人参クッキー	米 ジャが芋 豚肉 牛乳 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 胡瓜 チンゲン菜 わかめ	575kcal 20.1g 17.3g
2		木	①クロワッサン ③大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②じゃこチャーハン	クロワッサン 米 油 ごま油 豚肉 ホワイトソース 牛乳 ベーコン 大豆 じゃこ ヨーグルト	634kcal 21.1g 26.0g
	17	金	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・長ねぎ) 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ちんすこう (郷土料理・沖縄)	油 ジャが芋 ごま 小麦粉 ラード クラッカー	595kcal 21.8g 18.7g
4	18	土	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②かやくおにぎり	スパゲティ 油 じゃが芋 米	595kcal 21.8g 18.7g
6	20	月	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②マール蒸しパン	米 お麩 油 ホットケーキミックス クラッカー	586kcal 21.2g 18.7g
7	21	火	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②スイートポテト (7日とら組クッキング)	米 ごま さつま芋 ビスケット	643kcal 25.5g 22.4g
8	22	水	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④三色和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②ブルーベリーマフィン	米 ジャが芋 ごま ごま油 ホットケーキミックス マンナ	610kcal 20.2g 18.5g
9	30	木	①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②新米おにぎり(9日) ③新米おにぎり (30日・昼布)	中華麺 米 ごま油 じゃが芋 エッグケア	608kcal 21.3g 15.1g
10	24	金	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ラスク	米 ジャが芋 エッグケア 食パン クラッカー	582kcal 23.2g 20.7g
11	25	土	①ちゃんぽんにゅう麺 ④ウインナーケチャップソテー ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	そうめん ごま油 油 ごま	588kcal 20.8g 11.4g
13	27	月	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鱈のマヨポン焼き ④ブロッコリーおほか和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 そうめん ホットケーキミックス エッグケア クラッカー	641kcal 21.9g 22.4g
14	28	火	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②お好み焼き	米 小麦粉 油 ごま油 片栗粉 ビスケット	670kcal 26.4g 20.6g
★ 誕生日会 ★							
16		木	①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④-1 春雨ナムル ④-2チンゲン菜ソテー ④-3 トマト⑤フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②-1 誕生日ケーキ ②-2 クッキー ②-3 ホイップ	米 油 ごま ごま油 小麦粉 春雨 片栗粉 ケーキ	736kcal 20.0g 27.6g

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。

今月のクッキング  
★とろくみ  
★スイートポテト(7日)

今月の食育 郷土料理メニュー  
★新米おにぎり(9日) ★ちんすこう

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	
1	15/29	水	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③大根と豚肉の煮物 ④ふかし南瓜⑤フルーツ	米・油 ごま お麩	豚肉 南瓜・あさつき	ほうれん草・大根 521kcal 12.1g 13.8g
2		木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・三つ葉) ③唐揚げ④南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ホットケーキミックス	鶏肉 豚挽肉 南瓜 グリーンピース	三つ葉・わかめ 571kcal 21.8g 12.4g
	17	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鱈の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米・油 油揚げ 味噌・油 鱈	油揚げ 味噌・油 かぶ・胡瓜・人参 わかめ	キャベツ 462kcal 16.9g 8.3g
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・春雨 じゃがいも 片栗粉 油	高野豆腐 鶏ひき肉 椎茸・大根・胡瓜 人参・グリーンピース	長ねぎ・玉ねぎ 427kcal 13.6g 10.9g
6	20	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(白菜・椎茸) ③肉じゃが④キャベツのおほか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 しらたき 油	豚肉 花かつお 玉ねぎ・人参 キャベツ・菜めし	白菜・椎茸 446kcal 13.9g 9.9g
7	21	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(春雨・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④白菜のおほか炒め⑤フルーツ	米・ごま 鮭 花かつお 味噌	白菜・人参 もやし・わかめ 長ねぎ	383kcal 15.7g 6.8g
8	22	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 ごま	鶏肉 味噌 わかめ・人参 ゆかり	小松菜・あさつき 468kcal 18.6g 8.0g
9	30	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 玉ねぎ・わかめ もやし・人参 小松菜	406kcal 18.5g 6.7g
10	24	金	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(春雨・わかめ) ③大根のそぼろあん ⑤フルーツ	スパゲティ 片栗粉 油 春雨	鶏肉 味噌 人参・玉ねぎ しめじ・えのき 大根・わかめ・のり	351kcal 8.5g 3.9g
11	25	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレイの胡麻焼き ④さつま芋煮⑤フルーツ	米・ごま さつま芋・油 じゃが芋	カレイ ほうれん草 長ねぎ	446kcal 18.0g 8.8g
13	27	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和えもの⑤フルーツ	米 片栗粉 ごま ごま油	高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ・いんげん・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・チンゲン菜	356kcal 13.0g 6.8g
14	28	火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③金目鯛の煮付け ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	金目鯛 味噌 玉ねぎ・もやし コーン・人参・あさつき ピーマン・ゆかり	464kcal 17.2g 10.0g
16		木	①ふかし芋 ②麦茶	①ピピン丼 ②すまし汁(麩・わかめ) ③豆腐のカレーあん⑤フルーツ	米・油 ごま油・さつま芋 片栗粉 お麩	豚肉 味噌 豆腐 にら・玉ねぎ ピーマン・わかめ	435kcal 21.6g 9.7g