



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	
10	31	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のオーロラ焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・油 マヨネーズ スパゲティ	607kcal 25.9g 18.5g
11	25	火	①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きとうもろこし &クラッカー	米・油 じゃが芋 春雨 豚肉 牛乳 玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・ワカメ キャベツ・ひじき	542kcal 18.6g 14.0g
12	26	水	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②フルーツゼリー	米 じゃが芋・油 豚肉 卵 牛乳 大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶	591kcal 20.8g 16.3g
13	27	木	①ご飯②みそ汁(ナス・長ねぎ) ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ジャムケーキ	米 油 鶏肉・バター チーズ 牛乳 なす・長ねぎ・トマト 人参 もやし・小松菜 コーン・トマト	605kcal 22.1g 21.1g
14	28	金	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②クッキー	米・麩 小麦粉 豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ ヨーグルト 玉ねぎ・チンゲン菜 なめこ・切干大根 人参・胡瓜・もやし	574kcal 20.6g 15.0g
1	15/29	土	①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かぼちゃケーキ	冷や麦・油 さつま芋 鶏肉 牛乳 油揚げ バター ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン レーズン 南瓜	556kcal 16.1g 16.4g
3	24	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース ②プリン	米 油 味噌 牛乳 たちうお とうふ あさつき・わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし	553kcal 19.5g 14.9g
4	18	火	①ご飯②みそ汁(油あげ・わかめ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米・油 ごま ホットケーキミックス 豚肉 牛乳 味噌 油揚げ 玉ねぎ・わかめ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン	573kcal 23.8g 14.5g
5	19	水	①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②サーターアンダギー	米 ごま ホットケーキミックス 油 豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳 わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ	570kcal 22.0g 20.9g
7	21	金	①ごま塩ご飯②清汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②ラスク	米・食パン 春雨 油・ごま 小麦粉 豚肉 マーガリン みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン	544kcal 21.8g 14.0g
8	22	土	①味噌にゅうめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②菜飯おにぎり	そうめん 油 米 豚肉 牛乳 人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン	496kcal 19.6g 10.9g

★七夕★

6	木	①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①オレンジジュース ②七夕おやつ	米 小麦粉 鶏肉 ハム バター 卵・牛乳 かにかま コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 人参 わかめ	550kcal 19.4g 13.1g
---	---	---	--------	---------------------	---	---------------------------

★お誕生日会★

20	木	①ツナ入りピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③青海苔唐揚げ ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生日会ケーキ	米 油 マヨネーズ 鶏肉 チーズ 卵・バター コーン 人参 ピーマン ツナ 胡瓜 キャベツ 玉葱 あさつき コーン トマト	669kcal 25.2g 22.5g
----	---	--	--------	-----------------------	---	---------------------------

★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		
10	31	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③唐揚げ胡麻風味 ④いんげんのカレー炒め⑤フルーツ	米 じゃが芋 ごま	鶏肉 味噌 ベーコン	長ねぎ いんげん 人参 もやし 玉ねぎ	521kcal 18.2g 12.4g
11	25	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ③さつま芋の炒め物④フルーツ	スパゲティ 油・さつま芋	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース かぶ・わかめ	436kcal 14.6g 11.8g
12	26	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(花魁・みつば) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・油・麩 ごま油 白ごま	豆腐 豚挽肉 えび	みつば 人参 玉ねぎ・長葱・もやし チンゲン菜・小松菜	422kcal 16.0g 6.2g
13	27	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④春雨ナムル⑤フルーツ	米・油 ごま油・じゃが芋 白ごま・春雨	鶏肉 かつおぶし 鯖	わかめ・長ねぎ 胡瓜・人参 もやし	477kcal 17.2g 9.5g
1	15/29	土	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレー肉じゃが ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・グリーンピース いんげん・チンゲン菜	385kcal 12.0g 5.8g
3	24	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・人参) ③厚揚げの野菜炒め④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 胡瓜・わかめ	507kcal 14.0g 9.8g
4	18	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツゆかり和え⑤フルーツ	油・米 そうめん ごま	鶏肉 味噌	もやし・人参 キャベツ みつば	441kcal 18.5g 9.9g
5	19	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・油揚げ) ③大根と豚肉の煮物 ④青菜としめじ炒め⑤フルーツ	米 油	油揚げ 豚肉	茄子・大根 あさつき・小松菜 人参・しめじ	612kcal 16.0g 21.0g
6	20	木	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(もやし・わかめ) ③キャベツのゆかり和え ④フルーツ	うどん 油	豚肉 豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ みつば・胡瓜	472kcal 16.3g 14.0g
7	21	金	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④さつまフライ⑤フルーツ	米・ホットケーキミックス 白ごま 油・ごま油	豚肉 味噌・豆腐 さつま芋	わかめ・人参 もやし・白菜 玉ねぎ・人参	536kcal 14.7g 17.4g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ポテトフライ⑤フルーツ	米・春雨 油 じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 コーン	531kcal 13.9g 17.0g

★DAYキャンズ★

14	☆	金	①蒸しパン ②麦茶	①シーフードカレー②コーンスープ ③ツナサラダ ④デザート	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油	えび・いか ツナ	キャベツ 玉ねぎ・もやし・胡瓜 人参・コーン	501kcal 15.8g 9.3g
----	---	---	--------------	-------------------------------------	---------------------------	-------------	------------------------------	--------------------------