



日付	曜	乳幼児昼食		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	0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	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
13	27	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	①クラッカー	①牛乳 ②人参クッキー	米 小麦粉 お麩	チーズ 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン	559kcal 21.2g 18.7g
14	28	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	①牛乳	①牛乳 ②ツナのスパゲティ	米・ごま スパゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ レモン	643kcal 25.5g 22.4g
1	15/29	水	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③三色和え ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②チーズトースト	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン	592kcal 23.1g 16.5g
	16/30	木	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	①マンナ	①牛乳 ②南瓜プリン	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草 わかめ・長ねぎ	602kcal 23.4g 21.8g
4	18	土	①肉味噌にゅうめん ②大豆とベーコンのソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ジャムサンド	そうめん 食パン	豚肉 大豆 ベーコン・バター 牛乳	大根 人参 あさつき ほうれん草	591kcal 24.2g 16.3g
6	20	月	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鯖のマヨボネ焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②きなこ揚げパン	米 ロールパン そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 黄な粉	しめじ ブロッコリー 人参 みつば	714kcal 24.5g 26.7g
7	21	火	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②ミルクかん	米 南瓜 ごま油	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき みかん缶	552kcal 18.0g 14.2g
8	22	水	①クロワッサン ②大豆のシチュー ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②もみじご飯	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま	鶏肉・豚ひき肉 牛乳 大豆・小麦粉 卵	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー 舞茸・ごぼう	550kcal 18.1g 22.7g
9		木	①ほうとう(山梨メニュー) ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②味噌蒸しパン	うどん麺 じゃが芋 ホットケーキミックス ごま	豚肉・豚ひき肉 油揚げ・卵 厚揚げ 牛乳	大根 人参 玉ねぎ 白菜 南瓜 いんげん	663kcal 25.6g 21.7g
10	24	金	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ③キャベツの胡麻サラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 お麩 じゃが芋	豆腐 鶏ひき肉 卵 バター 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱 桃缶	589kcal 18.9g 16.9g
11	25	土	①サーモンクリームスパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②じゃこチャーハン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 米・ごま油	サーモン ベーコン・バター ちりめんじゃこ 牛乳	ほうれん草 マッシュルーム 白菜・わかめ 人参・玉ねぎ・あさつき	717kcal 25.5g 23.1g

★ 芋煮会 ★

2		木	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②山菜おこわ	米 さつまいも じゃが芋 こんにゃく	豚肉 木綿豆腐 油揚げ シーチキン	しめじ 椎茸 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 里芋・ごぼう	406kcal 14.5g 17.0g
---	--	---	---------------------------	------	---------------	-----------------------------	----------------------------	---	---------------------------

★ 誕生日会 ★

17		金	①チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐ネギソース ④春雨ナムル⑤チンゲン菜ソテー ⑥ミニトマト⑦フルーツ	①ビスケット	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ	米 ごま油・ごま	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター	たけのこ・椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら	706kcal 19.6g 20.9g
----	--	---	---	--------	----------------------	-------------	--------------------------	---	---------------------------

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
13	27	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③肉じゃが④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉	白菜・椎茸 玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ	467kcal 15.1g 6.7g
14	28	火	①ふかし芋 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白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・黒ごま さつまいも 油	鮭 花かつお	白菜・人参 もやし・わかめ ねぎ	409kcal 15.5g 5.0g
1	15/29	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・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	キャベツ・あさつき 小松菜・胡瓜 人参	473kcal 18.7g 8.0g
2	16/30	木	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(椎茸・絹さや) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	スパゲティ	鶏ひき肉 油揚げ	人参・椎茸 絹さや 大根	351kcal 8.5g 3.9g
4	18	土	①コーンパンケーキ 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さつまいもフライ⑤フルーツ	米・ごま さつまいも ホットケーキミックス	カレイ	ほうれん草 長ねぎ コーン	591kcal 24.2g 16.3g
6	20	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チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米	高野豆腐 鶏ひき肉	わかめ・いんげん 玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・チンゲン菜	356kcal 13.0g 6.8g
7	21	火	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③あこうだいの煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ	米・油 小麦粉・ごま油 ホットケーキミックス	あこうだい 味噌	玉ねぎ・もやし コーン・人参 ピーマン	412kcal 16.3g 7.8g
8	22	水	①レモンケーキ 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 ホットケーキミックス	お麩 豚肉	ほうれん草・大根 南瓜 人参・玉葱	557kcal 18.0g 25.8g
9		木	①おにぎり(ごましお) 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 ホットケーキミックス	鶏肉 豚挽肉	三つ葉・わかめ 南瓜 グリーンピース	571kcal 21.8g 12.4g
10	24	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鯖の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら 味噌 油揚げ	キャベツ かぶ・胡瓜 人参・わかめ	462kcal 16.9g 8.3g
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③揚げだし豆腐のあんかけ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・ じゃが芋 ごま	豚小間 生揚げ 花かつお	玉ねぎ・わかめ 大根・人参 胡瓜	420kcal 12.6g 10.8g

17		金	①蒸しパン ②麦茶	①ビビンバ丼 ②すまし汁(麩・わかめ) ③豆腐のカレーあん④フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 えび	もやし・わかめ 人参・玉葱 人参・ピーマン	447kcal 21.0g 11.0g
----	--	---	--------------	--	-------------------	----------------	-----------------------------	---------------------------