

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 脂肪g
		献立名	0.1.2歳児 午前おやつ	1～5歳児 午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
9	土	①もやし味噌ラーメン ②厚揚げの炒め物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	中華麺 米 ごま	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン	642kcal 25.6g 21.5g
11	25 月	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②さつま芋グラッセ	米・食パン バター さつま芋	鯖 ハム・バター 鮎おヨーグルト マヨネーズ	597kcal 20.0g 16.6g
12	26 火	①ピピンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 卵・油揚げ 牛乳 豚肉	584kcal 24.4g 19.9g
13	27 水	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	666kcal 19.6g 27.5g
14	28 木	①クロワッサン ②ポトフ ③海鮮サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり	クロワッサン じゃが芋 米 ごま	ソーセージ えび いか 鮭	552kcal 17.2g 20.4g
1	15 金	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③ヨーグルト風味サラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②お好み焼き	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚挽き肉 ヨーグルト	631kcal 17.8g 15.3g
2	16 土	①五目うどん ②お豆のサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②南瓜ケーキ	乾うどん ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳 シーチキン バター	516kcal 20.2g 15.3g
4	18 月	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②肉みそパグティ	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉	695kcal 27.7g 24.2g
5	19 火	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ラスク	米 食パン	牛乳 豚肉 マーガリン	542kcal 24.7g 13.3g
6	20 水	①きつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②ひじきチャーハン	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉・卵	570kcal 20.5g 17.7g
7	木	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米 小麦粉・春雨 マカロニ マヨネーズ	かれい 牛乳 バター チーズ	677kcal 20.6g 23.3g
8	22 金	①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ④ツナのスペイン風オムレツ ⑤青菜とえのきの炒め和え ⑥フルーツ	①クラッカー	①ぶどうジュース ②牛乳もち	米 ごま じゃが芋	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	517kcal 16.9g 12.6g

★ お誕生日 クリスマス会 ★

21	木	①ピラフ②スープ③ポテトサラダ ④ウィングスティック⑤芋フライ ⑥フライドポテト⑦えびフライ ⑧フルーツポンチ	①マンナ	①オレンジジュース ②お誕生日 クリスマスケーキ	米 さつま芋 油 じゃが芋	牛乳・バター ベーコン チーズ・ツナ えび・卵	713kcal 27.0g 26.7g
----	---	--	------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------

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 脂肪g
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
9	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チンゲン菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも コメ・ホットケーキミックス	豚肉	玉ねぎ・人参・長葱 いんげん・チンゲン菜 キャベツ・わかめ	411kcal 12.5g 6.4g
11	25 月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①米飯②味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め④フルーツ ⑤いんげんと白菜の胡麻和え	油 米・ごま ホットケーキミックス	豚肉	人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜	439kcal 17.7g 9.0g
12	26 火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(板麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物⑤フルーツ	米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし にら 玉ねぎ	462kcal 17.9g 10.5g
13	27 水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(キャベツ・あさつき) ③胡麻サラダ④フルーツ	スパゲティ じゃが芋 油	ひき肉	玉ねぎ・人参 ピーマン もやし・キャベツ	470kcal 13.7g 15.2g
14	28 木	①ふかし芋 ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(なめこ・あさつき) ③青海苔から揚げ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・黒ごま 油 さつま芋	鶏肉 味噌	なめこ・あさつき 白菜・人参 もやし・わかめ	472kcal 16.9g 9.7g
1	15 金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(椎茸・いんげん) ③かれいの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	カレイ	いんげん キャベツ・ピーマン 人参・椎茸	462kcal 20.8g 8.3g
2	16 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	高野豆腐 味噌	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 椎茸・大根・胡瓜	396kcal 13.0g 10.8g
4	18 月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き④青菜炒め ⑤フルーツ	米 パン粉・油 ごま	鶏肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 小松菜・人参 しめじ	481kcal 16.5g 10.6g
5	19 火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②清汁(春雨・わかめ) ③さつま芋そぼろあん ④フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋 白ごま	豚肉 味噌	玉ねぎ いんげん 人参	524kcal 20.2g 14.7g
6	20 水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐とえびのケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	米 油 ホットケーキミックス	豚挽肉 えび 豆腐	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もやし・コーン	468kcal 17.4g 9.2g
7	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②スープ(もやし・コーン) ③鶏肉とキャベツ炒め④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	鶏肉 味噌	もやし・コーン あさつき・人参 ほうれん草	422kcal 18.2g 10.8g
8	22 金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしソテー⑤フルーツ	米 油	豚肉 味噌	白菜・わかめ 大根・あさつき もやし	556kcal 14.3g 19.9g
21	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・長葱) ③鶏肉の鍋照り ④大根の和え物⑤フルーツ	米 油 ホットケーキミックス	鶏肉	キャベツ・長葱 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.2g 9.1g