



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児		
		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			
9	23	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	①ビスケット	①牛乳	米・油 マーマレード 食パン	鶏肉 わかめ・玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ・コーン	582kcal 26.5g 15.9g	
10	24	土	①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳	乾うどん 油 里芋	豚肉 人参・玉ねぎ あさつき 椎茸 グリンピース 豆腐 玉葱・長ねぎ	575kcal 20.5g 22.0g	
13	26	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	①クラッカー	①牛乳	米・ごま かかれい バター	ゆず・もやし 人参・コーン わかめ・玉葱 しめじ・小松菜	631kcal 27.4g 13.1g	
			①シーフードカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③華風サラダ ④フルーツ	①マンナ	①牛乳	米・油 じゃが芋 バターロール 中華種	えび・いか ハム 豚挽肉 牛乳	胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし	680kcal 24.2g 17.8g
14	28	水	①麻婆ひじき丼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	①牛乳	①牛乳	米・油 春雨 ホットケーキミックス	豆腐 ツナ 豚ひき肉 バター 卵 牛乳	629kcal 21.1g 20.2g	
1	16	金	①和風スパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③さつま芋グラタン ④フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース	小麦粉 スパゲティ・油 さつま芋	ヨーグルト チーズ えのき キャベツ・コーン りんご・桃・みかん	564kcal 18.4g 16.2g	
			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	①クラッカー	①牛乳	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 卵・豆腐 牛乳 麩 バター	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 ほうれん草	594kcal 22.9g 16.7g
3	17	土	①きのこうどん ②南瓜のソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳	うどん 米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	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
5	19	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	①ビスケット	①牛乳	米 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ 牛乳 卵	切干大根 人参 椎茸 いんげん 大根 わかめ レーズン	571kcal 17.5g 12.2g
6	20	火	①味噌もやしラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③プチトマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳	中華種 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	豚ひき肉 ベーコン バター きなこ 牛乳	長葱・もやし 玉ねぎ・トマト 人参・コーン キャベツ・にら	612kcal 19.5g 24.9g
7	21	水	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜グラタン ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳	ロールパン 米	豚肉・油揚げ チーズ 牛乳	キャベツ・人参 えのき・南瓜 玉葱・みつば 椎茸・ひじき	577kcal 18.5g 18.9g
8	22	木	①中華丼②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳	米 小麦粉	豚肉 なた チーズ 牛乳 卵 ツナ	白菜 玉葱 人参 椎茸 わかめ チンゲン菜 キャベツ 胡瓜 にら	553kcal 21.6g 15.5g

★ せつぶん ★

2		金	①恵方巻 ②清汁(花麩・みつば) ③大豆とウインナーソテー ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳	米・油 小麦粉 麩	ウインナー でんぷ 大豆 もやし・南瓜・みつば 人参・ひじき	590kcal 19.9g 21.4g
---	--	---	--	--------	-----	-----------------	--	---------------------------

★ 誕生日会 ★

15		木	①カレーピラフ ②コーンクリームスープ ③餅のかりかりチーズ焼き④ポイルブロッコリー ⑤マカロニサラダ⑥プチトマト⑦フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース	米 マカロニ	豚挽肉 バター 鰯 チーズ	人参 玉ねぎ ビーマン 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	
				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
9	23	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	鯖 豆腐 味噌	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	352kcal 14.6g 11.7g
10	24	土	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯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	味噌 ホットケーキミックス	キャベツ 人参・あさつき ほうれん草	468kcal 19.8g 7.2g
13	26	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯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	豚肉 ホットケーキミックス	もやし・わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜	433kcal 12.4g 7.9g
			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) ③大根の肉味噌かけ ④フルーツ	うどん・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐 味噌 豚肉	玉ねぎ ごぼう・あさつき 人参・大根	465kcal 16.6g 8.4g
14	28	水	①おにぎり(わかめ) 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 ごま油 油	鮭	わかめ・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・玉葱	499kcal 20.0g 10.9g
1	15	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉	わかめ・えのき 玉ねぎ・人参 チンゲン菜	416kcal 15.2g 8.6g
2	16	金	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・黒ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	509kcal 17.3g 11.7g
3	17	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③えびとブロッコリー炒め ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	えび 味噌	玉葱・もやし ブロッコリー	439kcal 14.5g 11.7g
5	19	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) ③さつま芋のそぼろあん④フルーツ	スパゲティ バター さつま芋	ツナ 豚ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ	589kcal 24.8g 9.0g
6	20	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 白ごま	豚ひき肉 味噌	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 ゆかり	484kcal 16.6g 10.7g
7	21	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 ホットケーキミックス	味噌 金目鯛	あさつき ほうれん草 もやし・コーン	401kcal 17.4g 7.0g
8	22	木	①ふかし芋 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	カレイ	キャベツ・人参 かぶ・玉葱	451.0g 16.3g 5.7g

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。