



日付	曜	乳幼児風食		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	0,1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	
10	24	土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③じゃが芋バターソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②鮭とチーズの おにぎり	スパゲティ じゃが芋 米・バター	ツナ ロースハム 牛乳・チーズ・鮭 人参・玉ねぎ	514kcal 21.2g 15.4g	
12	26	月	①★わかめごはん②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 ごま	鯖・納豆 豆腐 小松菜・もやし 人参・みつば	615kcal 23.5g 22.9g	
13	27	火	①★ピビンバ丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ③白菜のごま炒め ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②アップルヨーグルトケーキ	米 ごま ホットケーキミックス	豚肉 バター 卵・牛乳 ヨーグルト	548kcal 18.8g 18.5g	
14	28	水	①★クロワッサン ②オーロラシチュー ③★ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②えびピラフ	米 じゃが芋 クロワッサン ごま	バター 牛乳・えび 鶏肉・牛乳 ピーマン	470kcal 15.6g 19.0g	
1	15/29	木	①米飯②豚肉の生姜焼き ③みそ汁(わかめ・なめこ) ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	じゃが芋 スパゲティ	豚肉 マヨネーズ ハム 牛乳 バター	734kcal 29.9g 19.2g	
16/30	金	①★きつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース ②★プリン	うどん じゃが芋	油揚げ かまぼこ 厚揚げ 豚挽肉 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん	555kcal 18.0g 15.3g	
3	17/31	土	①チャンポンにゅうめん ②ウインナーケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②大学芋	そうめん さつま芋	豚肉・えび ウインナー 牛乳・バター	561kcal 19.4g 21.5g	
5	19	月	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③★鮭のチーズ焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★きなこ揚げパン	米 バターロール	鮭・チーズ しらす・バター 油揚げ・きな粉 牛乳	641kcal 27.4g 20.8g	
6	20	火	①★しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★じゃこチャーハン	中華麺 じゃが芋 米	豚肉・牛乳 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 人参 玉ねぎ・ピーマン	613kcal 23.5g 17.7g	
7	水	①★麻婆豆腐丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③★ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②★ドーナツ	米 ホットケーキミックス	豆腐 豚挽肉 ツナ 牛乳	長ねぎ 干し椎茸 なめこ たけのこ 人参 あさつき キャベツ もやし 胡瓜 コーン	624kcal 23.0g 20.8g	
8	22	木	①★ドライカレー ②中華スープ(春雨・ニラ) ③マカロニサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②★クリスマスケーキ	米 マカロニ	豚肉 バター マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ピーマン・レーズン 胡瓜・人参 キャベツ	719kcal 18.9g 26.3g
9	金	①米飯②回鍋肉 ③中華スープ(ねぎ・えのき) ④春雨のナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②牛乳もち	米 ごま	豚肉・春雨 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜・もやし えのき・長ねぎ	650kcal 13.8g 22.7g	

★ ひなまつり・誕生日会 ★

2	金	①ひな祭りごはん②若竹汁 ③鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①カルピス ②誕生日ケーキ ③ひなあられ	米・油 さつま芋 じゃが芋	チーズ 鶏肉 鮭・卵	キャベツ・人参 コーン・胡瓜 トマト・ほうれん草 わかめ・筍	618kcal 16.5g 17.1g
---	---	---	--------	----------------------------	---------------------	------------------	---	---------------------------

★ お別れ会バイキング ★

23	金	①チキンライス②マカロニグラタン ③★唐揚げ④スープ(キャベツ・コーン) ⑤ツナサラダ⑥★フライドポテト ⑦★南瓜プリン	①クラッカー	①りんごジュース ②パフェ ③らいおん組 ④ネームクッキー付き	米・マカロニ じゃが芋 小麦粉	バター・鶏肉 卵・牛乳・ベーコン チーズ・ツナ	玉ねぎ・コーン ほうれん草 キャベツ・胡瓜	790kcal 26.1g 27.6g
----	---	---	--------	--	-----------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。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	24	土	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの和え物⑤フルーツ	米 ごま ホットケーキミックス	鶏肉	キャベツ・にら もやし・人参 胡瓜・ねぎ	397kcal 17.4g 7.5g
12	26	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜	472kcal 19.8g 8.4g
13	27	火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④フルーツ	乾うどん	豚肉・鶏肉 高野豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ いんげん・干し椎茸	365kcal 16.6g 13.5g
14	28	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米 黒ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	412kcal 17.2g 8.5g
1	15/29	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 白ごま ホットケーキミックス	金目鯛 味噌	南瓜・あさつき 大根・人参 胡瓜・梅	385kcal 14.4g 7.0g
16/30	金	①ホットケーキ 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大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	鶏肉	キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.3g 9.1g	
3	17/31	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フライドポテト ⑤フルーツ	米 じゃがいも	厚揚げ 豚挽肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	531kcal 13.9g 17.0g
5	19	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ	米 ごま	鶏肉 豆腐	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参 いんげん	559kcal 18.3g 12.2g
6	7	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 じゃが芋	豚肉・えび 豆腐	長ねぎ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜	410kcal 14.8g 11.4g
7	水	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②みそ汁(大根・人参) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スパゲティ じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・玉ねぎ 海苔・しめじ えのき・コーン・胡瓜	607kcal 25.9g 20.7g	
8	22	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・麩 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 牛乳	白菜 もやし・人参 胡瓜	397kcal 17.4g 7.5g
9	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米・油	鯖	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参	454kcal 17.0g 8.1g	

2	☆	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま	鯖	もやし・人参 椎茸	478kcal 17.5g 10.0g
---	---	---	-------------------	--	--------------	---	--------------	---------------------------

23	☆	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米 春雨 油	豆腐 えび かつおぶし	わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ・もやし	506kcal 18.5g 7.9g
----	---	---	-------------------	---	--------------	-------------------	--------------------------------	--------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。