



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	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	水	①チキンカレー ②クリームコンソープ ③春野菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②クリスピークッキー	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ 玉葱・人参 グリピース パセリ・キャベツ アスパラ	663kcal 15.5g 17.5g	
10	木	①ご飯 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②マフィン	米・ごま油 ごま ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 卵・牛乳 バター	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜 玉ねぎ・人参 えのき	614kcal 20.4g 20.4g	
11	25	金	①塩ラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②山菜おこわ	中華麺 ごま油・じゃが芋 マヨネーズ 米・ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜	599kcal 20.5g 15.6g
12	26	土	①あんかけやきそば ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③里芋ののりあえ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②オホリおにぎり	中華麺 米	豚肉 ウインナー 牛乳	えび・白菜・コーン 人参・玉ねぎ ピーマン・里芋 キャベツ・わかめ	538kcal 20.5g 14.0g
14	28	月	①ご飯 ②みそ汁(油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツの胡麻マヨ和え⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米・片栗粉 油・マヨネーズ ごま 粉砕ミックス	かつお 味噌・竹輪 卵 牛乳	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参	611kcal 24.5g 20.8g
1	15/29	火	①豚丼 ②中華スープ(大根・わかめ) 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野菜のお焼き	米・油	豚肉 卵 シーチキン チーズ	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根 にら	560kcal 27.0g 14.8g
2	16/30	水	①ご飯(2日はこいのぼりご飯) ②清汁(花麩・みつば) ③肉じゃが ⑤フルーツ ④チンゲン菜の和え物(2日は付きません)	①ビスケット	①りんごジュース ②2日 こどものおやつ ③16.30日/ワッペン	米・じゃが芋 油・ごま油 しらたき 小麦粉・パン	豚肉 味噌 牛乳 卵	人参・胡瓜 グリーンピース 三つ葉・玉葱 ピーマン	622kcal 26.9g 19.6g
17/31	木	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・ニラ) ③ブロッコリーのおかか和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②芋もち	米 春雨 じゃが芋 片栗粉	豆腐・豚肉 バター	長ねぎ・椎茸 たけのこ・人参 ブロッコリー にら	512kcal 19.3g 14.9g	
18	金	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④シーフードサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ひじきチャーハン	米 油 バターロール バター	えび いか 豚挽き肉 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・えのき ピーマン ブロッコリー	607kcal 22.1g 20.7g	
19	土	①ツナの和風スパゲティ ②清汁(わかめ・ネギ) ③かぼちゃのグラタン ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ブルーベリージャムパン	スパゲティ バター 小麦粉 パン	ツナ チーズ 豚ひき肉 牛乳	人参・玉葱 キャベツ わかめ 南瓜	659kcal 24.8g 17.8g	
7	21	月	①ご飯 ②カレイのみそ焼き ③清汁(白菜・椎茸) ④切干大根の旨煮⑥フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米 油 スパゲティ ごま	カレイ 油揚げ 味噌 豚肉	白菜・玉ねぎ 人参・干し椎茸 いんげん 切干大根	658kcal 27.0g 18.2g
8	22	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜とコーンのナムル	①ビスケット	①牛乳 ②セサミトースト	米 油・パン ごま油 マーガリン	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 コーン 大根・みつば もやし・人参	596kcal 22.2g 19.5g

☆誕生日会☆

24	木	①えびピラフ②中華スープ(春雨・人参) ③ヨーリンチー ④ツナサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②お誕生日ケーキ	米・片栗粉 小麦粉 マヨネーズ ケーキ	鶏肉・春雨 牛乳 えび ツナ	ピーマン 人参・たまねぎ キャベツ・トマト 胡瓜	524kcal 20.6g 18.7g
----	---	---	--------	-----------------	------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---------------------------

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。



日付	曜	軽食	夕食			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	
9	23	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・三つ葉) ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米 油・花麩 さつま芋	豚肉 わかめ・もやし 人参・干し椎茸 小松菜・わかめ	482kcal 18.1g 5.4g	
10	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋	鶏肉 いんげん・チンゲン菜	キャベツ・人参 人参・干し椎茸	432kcal 16.2g 10.6g	
11	25	金	①コーンパンケーキ ②麦茶	①ごまおこはちみそ汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 油 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚ひき肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん もやし・人参	599kcal 20.5g 15.6g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(チンゲン菜・春雨) ②カレイの磯辺焼き③白菜のごま炒め ④フルーツ	米・春雨 油・じゃが芋 ごま油・白ごま	カレイ 味噌	白菜 人参 キャベツ	404kcal 18.0g 9.7g
14	28	月	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④フルーツ	乾うどん 油・麩 じゃが芋	豚ひき肉 味噌	人参・キャベツ 玉葱・わかめ 干し椎茸・青海苔	437kcal 19.6g 15.8g
1	15/29	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐とえびのケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 小麦粉・油 ホットケーキミックス	豆腐 味噌	長ねぎ・玉ねぎ 人参・えび 小松菜	442kcal 18.0g 7.1g
2	16/30	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ焼き ④じゃが芋とアスパラソテー⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス じゃが芋	味噌 豚肉	キャベツ・わかめ アスパラガス 玉葱・グリーンピース	444kcal 16.9g 10.1g
17/31	木	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・お麩 黒ごま	鶏肉	ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン	493kcal 17.0g 10.5g	
18	金	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③鯖の照り焼き④ひじき煮 ⑤フルーツ	米・油 こんにゃく 白ごま	鯖 味噌 油揚げ	大根・みつば ひじき・人参	438kcal 15.7g 11.2g	
19	土	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豆腐のカレーあん④キャベツソテー ⑤フルーツ	米 油	豆腐 豚ひき肉	茄子・長ねぎ・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ピーマン みつば・キャベツ・えび	496kcal 18.2g 8.4g	
7	21	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま油・黒ごま ホットケーキミックス	豆腐 味噌	かぼちゃ・みつば 玉葱・人参 干し椎茸・キャベツ	445kcal 13.5g 6.4g
8	22	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①野菜のにゅうめん ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	そうめん 油 米	豚ひき肉 人参・キャベツ 玉葱・しめじ 南瓜・菜めし	494kcal 14.9g 10.1g	

24	☆	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・梅干し キャベツ・胡瓜 海苔・菜めし	478kcal 16.5g 10.3g
----	---	---	-------------------	--	-------------	----------	------------------------------	---------------------------