



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 脂肪g	
		献立名	おやつ	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
9/22	月	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ)	①クラッカー	①牛乳	米	さんま	大根・人参・胡瓜	596kcal
		③さんまの蒲焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ		②レーズンおしぼん	ホットケーキミックス	牛乳	玉ねぎ・南瓜	20.0g 17.4g
9/23	火	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	①ビスケット	①牛乳	米 うどん	チンゲン菜 なめこ	685kcal	
		③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ		②焼きうどん	マカロニ	豚肉	もやし 人参	29.3g 20.2g
10/10	水	①白菜の卵とじ丼	①マンナ	①牛乳	米	ベーコン	玉ねぎ・人参	549kcal
		②すまし汁(大根・あさつき) ③ジャーマンポテト ④フルーツ		②野菜クッキー	小麦粉	卵 牛乳	白菜・大根	16.7g 17.8g
11/25	木	①茄子入りスパゲティミートソース	①牛乳	①牛乳	米	豚肉	玉ねぎ 胡瓜	563kcal
		②コーンスープ ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ		②豚ひきチャーハン	スパゲティ	牛乳	人参・ピーマン	21.3g 18.6g
12/26	金	①マヨコーンサンド	①クラッカー	①オレンジジュース	食パン	ハム チーズ	コーン 玉ねぎ	502kcal
		②スープ(人参・春雨) ③南瓜グラタン ④フルーツ		②パパロア	小麦粉	豚肉	南瓜 人参	13.7g 18.4g
1/27	土	①あんかけやきそば	①牛乳	①牛乳	中華麺	えび	白菜 人参 玉ねぎ	591kcal
		②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ		②きのこおこわ	さつま芋	豚肉	ピーマン ほうれん草	22.1g 12.8g
1/15/29	月	①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	①クラッカー	①牛乳	米	カレイ 牛乳	わかめ 切干大根	581kcal
		③カレイの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ		②ココアケーキ	ごま	シーチキン	人参 胡瓜 もやし	27.5g 17.2g
2/16/30	火	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ)	①ビスケット	①牛乳	米	鶏もも	胡瓜・人参	603kcal
		③鶏唐ネギソース ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ		②カレースパゲティ	鶏挽肉	豚挽肉	長葱 南瓜	24.0g 18.1g
3/17	水	①しめじご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	①マンナ	①牛乳	米	豚肉 生クリーム	人参 もやし	581kcal
		③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ		②スイートポテト	さつま芋	豆腐 油揚げ	しめじ 胡瓜	22.1g 17.4g
4/18	木	①ぶどうパン②スープ(キャベツ・人参)	①牛乳	①牛乳	ぶどうパン	卵 牛乳	ピーマン 人参	474kcal
		③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草バター炒め ⑤フルーツ		②梅と胡麻のおにぎり	米	シーチキン	キャベツ ほうれん草	19.2g 13.9g
5/19	金	①さつま芋のカレーライス	①クラッカー	①牛乳	さつま芋	豚挽き肉	玉ねぎ・人参	688kcal
		②すまし汁(大根・あさつき) ③ツナサラダ ④フルーツ		②セザミトースト	米	ツナ	胡瓜 キャベツ	20.0g 22.6g
6/20	土	①みそにゅうめん	①牛乳	①牛乳	そうめん	豚肉	キャベツ・人参	534kcal
		②ごぼう金平 ③フルーツ		②大学芋	さつま芋	牛乳	もやし・ごぼう	17.9g 16.5g

★ 誕生日会 ★

24	水	①こぎつねごはん②スープ(キャベツ・人参) ③鮭のタルタル焼き ④南瓜サラダ⑤ほうれん草人参ソテー ⑥プチトマト⑦フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース	米	油揚げ 鮭	小松菜 南瓜 胡瓜	642kcal
				②お誕生日ケーキ	マヨネーズ	卵 牛乳	ほうれん草 コーン	23.3g 19.8g

★ 芋煮会 ★

31	水	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳	米	豚肉	しめじ 椎茸	406kcal
				②山菜おこわ	さつま芋	木綿豆腐	鱈さや 胡瓜 人参	14.5g 17.0g
					じゃが芋	油揚げ	キャベツ コーン	
					こんにゃく	シーチキン	里芋・ごぼう	



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	おやつ	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	
9/22	月	①おにぎり(菜めし)		①ご飯②みそ汁(麩・三つ葉)		米・麩	鶏肉	白菜・キャベツ	512kcal
		②麦茶		③からあげ ④キャベツソテー⑤フルーツ		片栗粉・油	味噌	人参・三つ葉	19.2g 8.5g
9/23	火	①ホットケーキ		①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ)		米・しらたき	豆腐	ほうれん草	435kcal
		②麦茶		③肉豆腐④里芋の海苔和え ⑤フルーツ		卵・ホットケーキミックス	味噌	しめじ・玉ねぎ	17.5g 7.9g
10/10	水	①おにぎり(ゆかり)		①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参)		米・油	鯖	人参・キャベツ	451kcal
		②麦茶		③鯖の照り焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ		ごま	削りぶし	玉ねぎ	19.2g 6.7g
11/25	木	①粉ふき芋		①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)		米・じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・あさつき	392kcal
		②麦茶		③鶏肉の照り焼き④野菜の海苔和え ⑤フルーツ		油	味噌	キャベツ・人参	17.5g 5.6g
12/26	金	①グリーンピース蒸しパン		①ご飯②清汁(わかめ・いんげん)		米	カレイ	わかめ・人参・もやし	565kcal
		②麦茶		③白身魚ムニエル④華風和え ⑤フルーツ		片栗粉		玉葱・キャベツ	19.5g 17.8g
1/27	土	①ホットケーキ		①豆腐のそぼろ丼		米・片栗粉	豆腐	長ねぎ・人参・もやし	445kcal
		②麦茶		②みそ汁(さつま芋・人参) ③ほうれん草の和え物④フルーツ		油・さつま芋	味噌	ひき肉	16.2g 10.7g
1/15/29	月	①おにぎり(ごましお)		①ご飯②清汁(麩・わかめ)		米・ごま	豚ひき肉	わかめ・キャベツ	537kcal
		②麦茶		③厚揚げの味噌炒め④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ		片栗粉・春雨	味噌	厚揚げ	14.0g 11.2g
2/16/30	火	①レモンケーキ		①ご飯②清汁(もやし・わかめ)		米	鮭	もやし・わかめ	441kcal
		②麦茶		③鮭の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ		ホットケーキミックス		ツナ	17.1g 10.8g
3/17/31	水	①おにぎり(菜めし)		①ご飯②清汁(かぶ・いんげん)		米	鶏肉	かぶ・いんげん	480kcal
		②麦茶		③鶏肉の味噌炒め④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ		油・じゃが芋		玉ねぎ・人参	15.9g 7.5g
4/18	木	①蒸しパン		①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ)		米・油	金目鯛	チンゲン菜	390kcal
		②麦茶		③金目鯛のごま焼き ④南瓜と人参の煮つけ⑤フルーツ		ごま	味噌	なめこ・人参	18.5g 17.4g
5/19	金	①おにぎり(ゆかり)		①きのこうどん		乾うどん	豚肉	人参・なめこ	432kcal
		②麦茶		②がんもの煮つけ ③フルーツ		片栗粉	味噌	がんもどき	16.1g 7.7g
6/20	土	①ポテトフライ		①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ)		米・片栗粉	えび	もやし・わかめ	515kcal
		②麦茶		③豆腐とエビのケチャップ煮 ④フライドポテト⑤フルーツ		じゃが芋	味噌	キャベツ	17.8g 14.0g

24	水	①おにぎり(ごましお)		①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ)		米	豚肉	ほうれん草 キャベツ	502kcal
		②麦茶		③スタミナ焼き④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ		ごま油・じゃが芋	味噌	しめじ 玉ねぎ	20.2g 10.6g
						ごま 米		人参 チンゲン菜	