

日付	曜	乳幼児屋食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質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		
1	15	木	①ポークカレー ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ	①クラッカー ②チーストースト	米・食パン 油	豚肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・大根 あさつき・生薬・にんにく	627kcal 21.5g 21.9g
2	16	金	①ぶどうパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のピザ風焼き ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん	ぶどうパン・米 油 オリーブオイル 里芋	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	ブロッコリー・にんにく 小松菜・人参・えのき 玉葱・もやし・パセリ コーン・しめじ	568kcal 23.1g 18.9g
5	17	土	①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 鶏ひき肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ	546kcal 21.1g 10.5g
5	19	月	①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット ②マカロニきな粉	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 きな粉	いんげん・白菜 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり・ごぼう 大根・きぬさや	568kcal 21.9g 14.5g
6	20	火	①ご飯②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ミックスベリーマフィン	米・油・ジャム ホットケーキミックス ごま・ごま油 片栗粉・バター	厚揚げ・豚肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	大根・チンゲン菜 ピーマン・キャベツ 玉葱・椎茸・人参 きゅうり・もやし	616kcal 23.1g 15.0g
7	14	水	①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②カレースパゲティ	米 スパゲティ ごま・ごま油	鮭 豚ひき肉 牛乳	ゆかり・玉葱・ピーマン わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり	581kcal 20.8g 23.1g
8	29	木	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド	米・食パン 油・マーガリン 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	人参 みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス	648kcal 24.3g 19.3g
9	30	金	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③チャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳 ②ホットドッグ	ラーメン ロールパン 油・ごま油 ごま	豚ひき肉 ウインナー 牛乳	キャベツ 長ねぎ 人参・きゅうり もやし・切干大根	616kcal 21.6g 16.3g
10	24	土	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり	中華めん 米・油	豚ひき肉 牛乳・豚肉 かつお節 厚揚げ	大根・しめじ もやし・人参・キャベツ ピーマン・玉葱 チンゲン菜	608kcal 25.8g 20.8g
12	26	月	①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①ソフトせんべい ②じゃこチャーハン	うどん 油・米 ごま油 里芋	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・豆腐	大根・キャベツ・ピ 人参・トマト・玉葱 きゅうり・ごぼう コーン・あさつき	597kcal 23.3g 16.2g
13	27	火	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレーのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン	米・油 ごま・バター ホットケーキミックス さつま芋	カレー 油揚げ みそ・牛乳	キャベツ チンゲン菜 人参・コーン 大根	561kcal 24.7g 13.6g
12	28	水	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②メロンパン	米・ごま油 小麦粉・ごま ベーキングパウダー バター・ロールパン	卵 高野豆腐 牛乳 みそ	大根・人参 わかめ・みつば・もやし きゅうり・椎茸 玉葱・白菜	616kcal 21.5g 16.5g

★ 日本の郷土料理 ★

22	木		楽しみにしてください	①牛乳					
----	---	--	------------	-----	--	--	--	--	--

★ 誕生日会 ★

21	水	①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①牛乳 ①オレンジジュース	アレルギーマヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉	ツナ 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 きゅうり・コーン キャベツ・パセリ ブロッコリー	589kcal 22.7g 19.6g
----	---	---	------------------	------------------------------------	-------------------------	---	---------------------------

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			
				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
1	15	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま	鯖 味噌	キャベツ かぶ・胡瓜 人参・わかめ
2	16	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①鶏そぼろ丼②清汁(椎茸・絹さや) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	米・油 ごま	鶏ひき肉 油揚げ	人参・椎茸 絹さや・ゆかり 大根・キャベツ
5	17	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④ほうれん草のナムル⑤フルーツ	米、ごま油 片栗粉 油・じゃが芋	豚ひき肉 味噌・豆腐 エビ	長ねぎ・もやし・にんにく 人参・わかめ・生姜 玉ねぎ・ほうれん草
5	19	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③鶏肉キャベツ炒め ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌	菜めし 玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜・南瓜
6	20	火	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ③さつま芋の甘煮④フルーツ	スパゲティ 油・麩 さつま芋	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ
7	14	水	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉スタミナ焼き ④大根の和え物⑤フルーツ	米 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	もやし・ピーマン・生姜 玉ねぎ・人参・にんにく 大根・あさつき・きゅうり
8	29	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(わかめ・みつば) ③鮭のみそ焼き ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・ごま ごま油	さけ 味噌 糸かつお	白菜・みつば・わかめ もやし・長ねぎ ピーマン・人参
9	30	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・もやし) ③鶏肉の鍋照り ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鶏肉 味噌	キャベツ・いんげん もやし・人参 わかめ
10	24	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ごはん②清汁(麩・わかめ) ③豚肉の煮物 ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米 油・麩 じゃが芋	豚肉	いんげん・玉ねぎ・ピーマン わかめ・人参・もやし 大根・きゅうり・コーン
12	26	月	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏肉とケチャップ炒め ④野菜の海苔和え⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鶏肉	白菜・椎茸・玉葱 もやし・人参 キャベツ・のり
13	27	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(小松菜・しめじ) ③肉じゃが④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・しらたき	豚肉 かつおぶし みそ	小松菜・しめじ・グリーンピース 玉ねぎ・人参 キャベツ・菜めし
22	28	木・水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(長ねぎ・わかめ) ③梅風味サラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油	豚挽き肉	わかめ・玉ねぎ・練り梅 長ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・大根
21	水	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン②みそ汁(玉葱・人参) ③もやしのナムル ④フルーツ	米 油・ごま ごま油	豚挽き肉 味噌	きゅうり・玉ねぎ グリーンピース・人参 椎茸・もやし	

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	午前食	午後食
1 15	木	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚ごまみそ焼き ④玉葱と人参ソテー	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④キャベツサラダ
2 16	金	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③鶏レバーとキャベツ炒め ④南瓜煮	①トースト ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参ソテー
17	土	①トースト ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④ブロッコリーソテー	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③ささみ照り焼き ④キャベツ煮
5 19	月	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①トースト ②大根のスープ ③白身魚ムニエル ④いんげん煮
6 20	火	①にゅうめん(しらす・玉葱) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱ソテー ④キャベツサラダ
7 29	水・木	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④フルーツ煮(りんご)	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮
8 22	木	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐の人参あんかけ ④キャベツサラダ	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④チンゲン菜とコーン煮
9 30	金	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③ささみといんげん煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②麩のすまし汁 ③白身魚ごま味噌焼き ④ほうれん草煮
10 24	土	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④南瓜煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ③里芋煮 ④さつまいも煮
12 26	月	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③しらすとじゃが芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の人参煮 ④胡瓜サラダ
13 27	火	①軟飯 ②コーンのスープ ③ささみあんかけ ④チンゲン菜煮	①にゅうめん(しらす・玉ねぎ) ②人参ソテー ③さつまいも甘煮
14 28	水	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつまいも煮 ③フルーツ煮(りんご)	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐ときゅうり煮 ④大根ソテー
21 ☆	水	①南瓜軟飯 ②白菜のスープ ③ささみソテー ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③しらすと人参煮 ④じゃが芋煮



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料			
					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	
1 15	木	①クラッカー	①ポークカレー(ミルク) ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③大根スープ ④フルーツ	米・食パン 油	豚肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・大根 あさつき・生姜・にんにく	
2 16	金	①牛乳	①ぶどうパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のピザ風焼き ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③キャベツスープ ④フルーツ	ぶどうパン・米 油	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	ブロッコリー・にんにく 小松菜・人参・えのき 玉葱・もやし・パセリ コーン・しめじ	
17	土	①牛乳	①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 鶏ひき肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ	
5 19	月	①ビスケット	①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 きな粉	いんげん・白菜 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり・ごぼう 大根・きぬさや	
6 20	火	①牛乳	①ご飯②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ミルクペリーマフィン ③絹さやのスープ ④フルーツ	米・油・ジャム ホットケーキミックス ごま・ごま油 片栗粉・バター	厚揚げ・豚肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	大根・チンゲン菜 ピーマン・キャベツ 玉葱・椎茸・人参 きゅうり・もやし	
7 14	水	①ヨーグルト	①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ	鮭 豚ひき肉	ゆかり・玉葱・ピーマン わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり	
8 29	木	①牛乳	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・食パン 油・マーガリン 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	人参 みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス	
9 30	金	①牛乳	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳 ②ホットドッグ ③じゃが芋スープ ④フルーツ	ラーメン ロールパン 油・ごま油 ごま	豚ひき肉 ウインナー	キャベツ 長ねぎ 人参・きゅうり もやし・切干大根	
10 24	土	①牛乳	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参の清汁 ④フルーツ	中華めん 米・油	豚ひき肉 牛乳・豚肉 かつお節 厚揚げ	大根・しめじ もやし・人参・キャベツ ピーマン・玉葱 チンゲン菜	
12 26	月	①ソフトせんべい	①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③麩の清汁 ④フルーツ	うどん 油・米 ごま油 里芋	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・豆腐	大根・キャベツ・ピーマン 人参・トマト・玉葱 きゅうり コーン・あさつき	
13 27	火	①牛乳	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつまいも蒸しパン ③白菜スープ ④フルーツ	米・油 ごま・バター ホットケーキミックス さつまいも	カレイ 油揚げ みそ・牛乳	キャベツ チンゲン菜 人参・コーン 大根	
28	水	①ヨーグルト	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②メロンパン ③大根スープ ④フルーツ	米・ごま油 小麦粉・ごま ベーキングパウダー バター・ロールパン	卵 高野豆腐 牛乳 みそ	大根・人参 わかめ・みつば・もやし きゅうり・椎茸 玉葱・白菜	
22	金	①牛乳	楽しみにしててください					
21	水	①牛乳	①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②いちごのケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉	ツナ 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 きゅうり・コーン キャベツ・パセリ ブロッコリー	