

日付	曜	乳幼児 昼食	1、2歳児	1～5歳児	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	午前おやつ	午後おやつ	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	
1	15	土	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・人参) ③ひじきと南瓜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	スパゲティ・油 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳 人参・玉ねぎ ひじき・ピーマン 昆布・のり・キャベツ 南瓜・胡瓜	578kcal 21.1g 15.9g
3	17	月	①豚丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②牛乳もち	米・油 ごま・片栗粉 しらたき じゃがいも	豚肉 味噌 きな粉 牛乳 玉ねぎ・キャベツ 胡瓜・のり わかめ・長ねぎ 人参・もやし	538kcal 20.5g 10.7g
4	18	火	①ドライカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③花野菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ビーフソテー	米・バター ピーフン 油	豚ひき肉 牛乳 人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン レーズン・あさつき・わかめ ツナ・醤油・かつお節 アスパラ・加納・白菜	605kcal 21.5g 18.0g
5	19	水	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①せんべい	①牛乳 ②人参ケーキ	米・こんにやく ホットケーキミックス 油・バター ごま	鮭・味噌 豆腐・牛乳 長ねぎ・人参 いんげん れんこん	602kcal 21.9g 18.8g
6	20	木	①ロールパン ②クリームシチュー ③海鮮サラダ④トマト ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②きのこおこわ	ロールパン・米 油・バター 小麦粉・もち米 じゃがいも	豚肉 えび いか 牛乳 人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜 わかめ・しめじ えのき・椎茸	612kcal 22.2g 16.5g
7	/	金	①ご飯②清汁(ほうれん草・玉葱) ③鶏のすき焼き ④大根の肉みそがけ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米・しらたき 油 片栗粉・マーレードラム ホットケーキミックス	鶏肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉 ヨーグルト 豆腐 ほうれん草・あさつき 生姜・しめじ	582kcal 21.9g 15.7g
8	22	土	①五目うどん ②白菜のおかか和え ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり	うどん ごま油	牛乳 かつおぶし 豚肉 人参・白菜・梅 胡瓜・大根・あさつき 椎茸・わかめ のり	453kcal 18.2g 8.3g
10	25	月・火	①ご飯②清汁(みつば・麩) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②小豆クッキー	米・片栗粉・油 春雨・ごま バター・麩・ごま油 小豆粉・ベーキングパウダー	鶏肉 あずき 卵 牛乳 みつば 玉ねぎ・もやし 人参・あさつき 胡瓜	638kcal 20.5g 19.0g
11	/	火	①タンメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③ブロッコリー ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ツナの炊き込みごはん	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 ベーコン チーズ・ツナ 油揚げ・牛乳 ぶり・味噌 油揚げ ベーコン・牛乳 飲むヨーグルト	647kcal 25.1g 20.5g
12	26	水	①ご飯②みそ汁(さつまいも・しめじ) ③ぶり大根 ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②大根もち	米 さつまいも 片栗粉・小麦粉 しらたき	人参 大根・小松菜 もやし	597kcal 23.1g 11.6g
13	27	木	①ごはん②根菜汁 ③厚焼き玉子 ④カリフラワーソテー ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②焼きそば	米・油 中華めん	卵 牛乳・豚ひき肉 油揚げ ヨーグルト 小松菜・人参・ピーマン 大根・ごぼう・長葱 玉ねぎ・椎茸・里芋 カリフラワー・キャベツ・もやし	566kcal 20.6g 18.1g
14	28	金	①炊き込みご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③おでん ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ツナサンド	米・油・こんにやく しらたき・食パン じゃが芋・アレルギーマヨネーズ さつまいも	鶏肉・味噌 ウインナー・うすらの糖 ツナ・がんも 牛乳・いか 人参・玉ねぎ 椎茸・大根 小松菜 パセリ	687kcal 24.8g 21.8g

★ クリスマス会・誕生日会 ★

21	/	金	①えびピラフ②コーンクリームスープ ③ウィングスティック ④クリスマスサラダ⑤フライドポテト ⑥フルーツポンチ	①牛乳	①オレンジジュース ②クリスマスケーキ	米・バター 小麦粉 油・片栗粉 じゃが芋・ジャム	鶏肉 えび 卵 牛乳・ホイップクリーム コーン・人参・カリフラワー ピーマン・みかん缶・りんご キャベツ・生姜・白桃缶 パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー	987kcal 24.4g 36.7g
----	---	---	--	-----	------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------

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			
		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	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	豚肉 味噌 高野豆腐 人参・大根・胡瓜	わかめ・長ねぎ 白菜・玉ねぎ 人参・大根・胡瓜
3	17	月	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉のケチャップ炒め④かぶのナムル風 ⑤フルーツ	米・ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌 人参 キャベツ・かぶ	玉ねぎ・わかめ 人参 キャベツ・かぶ
4	18	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(なめこ・あさつき) ③大根と豚肉の煮物④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・ごま 油	味噌 かつおぶし 豚肉	なめこ・あさつき 白菜・人参・大根 もやし・わかめ・あさつき
5	19	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③鶏肉の鍋照り ④ひじきともやしサラダ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌	白菜・わかめ・菜めし 胡瓜 ひじき・もやし・人参
6	20	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	さわら	キャベツ・人参 ほうれん草
7	/	金	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(みつば・わかめ) ③さつまいもサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油・さつまいも アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉	人参・コーン みつば・玉葱・しめじ わかめ・えのき・いんげん
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 味噌・かつおぶし 厚揚げ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜 人参・コーン
10	25	月・火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレーのごま焼き④さつまいも甘煮 ④フルーツ	米・ごま 油・さつまいも	カレー みそ	ゆかり 長ねぎ わかめ
11	/	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・みつば) ③豚肉のスタミナ焼き ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ	米・麩・油 ごま・ごま油・じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉	みつば・もやし・生姜 にんにく・ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・人参・きゅうり
12	26	水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(白菜・あさつき) ③もやしナムル④フルーツ	スパゲティ 油 ごま	豚ひき肉	人参・ピーマン あさつき・もやし・コーン 白菜・きゅうり・玉葱
13	27	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④いんげん胡麻和え⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	ぶり 味噌	玉ねぎ・わかめ いんげん 人参・あさつき
14	28	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①鶏肉のそぼろ丼 ②清汁(椎茸・いんげん) ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉	いんげん・ゆかり ピーマン 人参・椎茸

21	/	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・えのき) ③鮭のケチャップ焼き ④キャベツお浸し⑤フルーツ	米・油 ごま	さけ	わかめ・えのき キャベツ・人参 ゆかり・パセリ
----	---	---	-------------------	--	-----------	----	-------------------------------