

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	煮ゆかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	23	月	①ご飯②みそ汁(人参・キャベツ) ③豚肉スタミナ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ①オレンジジュース ②マーブル蒸しパン	米・油 ココア・ごま油 ホットケーキミックス ごま	卵 豚肉 牛乳 みそ にんにく・生姜	553kcal 18.8g 14.6g
3	17	火	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③鶏肉甘酢あんかけ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①クラッカー ①飲むヨーグルト ②ナポリタン	米・片栗粉 油 スパゲティ ごま油・ごま	鶏肉 豚ひき肉 飲むヨーグルト 豆腐 小松菜・人参 あさつき・トマトピューレ ピーマン・玉ねぎ もやし・みつば・コーン	627kcal 24.7g 13.5g
4		水	①中華丼 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②そらめんチャンプル	米・油・片栗粉 春雨・じゃが芋 そらめん ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 みそ	574kcal 18.5g 16.7g
5	19	木	①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③回鍋肉 ④のりとレタスの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋クッキー	米・ごま 油・ごま油 さつま芋	豚肉・みそ 牛乳 卵	574kcal 26.7g 17.5g
6	20	金	①ご飯②清汁(麩・三つ葉) ③鮭のちゃんちゃん焼き風 ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット ①牛乳 ②中華おこわ	米・麩 ごま ごま油 油・もち米	鮭・鶏ひき肉 牛乳 みそ	651kcal 24.4g 14.7g
7	21	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・人参) ③コーンソテー ④フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり	スパゲティ 米・ごま 油	豚挽き肉 牛乳 かつおぶし	566kcal 21.8g 18.0g
10	24	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のすき煮 ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい ②マカロニきな粉	米 ゆかり しらす マカロニ・油	鶏肉 牛乳 きな粉 みそ	525kcal 16.8g 8.8g
11	25	水	①シーフードカレー ②スープ(大根・わかめ) ③大豆サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ピザトースト	じゃが芋 米 油 食パン	えび 牛乳・いか 大豆・ツナ チーズ	626kcal 26.4g 17.4g
12	26	木	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③カレーの隠し焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン	米・油 ホットケーキミックス ごま・ごま油 じゃが芋	カレー 牛乳 みそ 卵	429kcal 20.1g 10.5g
13	27	金	①ロールパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のマーマレード焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ①牛乳 ②豚にらチャーハン	パン・米・マカロニ 油・ごま油 マーマレード	豚挽き肉 卵・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	597kcal 25.3g 18.3g
14	28	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②おなかおにぎり	うどん ごま 片栗粉 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳 かつおぶし	556kcal 21.1g 10.6g
16	30	月	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②ピーチケーキ	米・油 春雨・ごま油 ホットケーキミックス ごま・バター	卵・高野豆腐 豚肉 牛乳 みそ	553kcal 18.8g 14.6g

★ 誕生日会 ★

18		水	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・えのき) ③青海苔風味唐揚げ ④ポテトサラダ⑤人参のグラッセ ⑥フルーツ	①牛乳 ①りんごジュース ②マロンケーキ	米・片栗粉 油・バター・じゃが芋 アレルギーマヨネーズ マロンケーキ	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	人参・玉ねぎ 生姜・青のり・きゅうり キャベツ・えのき ピーマン・パセリ	600kcal 17.4g 17.0g
----	--	---	--	----------------------------	---	------------------	---	---------------------------

★ ハロウィン ★

31		火	①ハムサンド②スープ(コーン・玉葱) ③鶏肉のトマト煮 ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ①野菜ジュース(ぶどう) ②ハロウィンカップケーキ	オリーブオイル 小麦粉・食パン 油・キョウサの皮 アレルギーマヨネーズ	鶏肉 牛乳・ハム 卵・生クリーム チーズ	南瓜・玉ねぎ・コーン ピーマン きゅうり・トマト缶 人参	574kcal 21.4g 25.2g
----	--	---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

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			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
				献立名	熱ゆかに なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの
2	23	月	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまお②ご飯③清汁(絹さや・長ねぎ) ③厚揚げの味噌炒め④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 厚揚げ みそ	絹さや・キャベツ 椎茸 人参・長ねぎ	512kcal 14.1g 11.2g
3	17	火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豚丼②みそ汁(白菜・油揚げ) ③いんげんのごま和え ④フルーツ	米・ごま 油揚げ 油	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 白菜・あさつき・ゆかり いんげん・のり	500kcal 20.6g 8.3g
4	31	水・火	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁(わかめ・麩) ③三色和え ④フルーツ	中華麺・ごま 油 麩・ごま油	豚ひき肉	人参・キャベツ もやし・きゅうり ピーマン・わかめ	586kcal 18.6g 16.8g
5	19	木	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③カレイのごま焼き ④さつま芋サラダ⑤フルーツ	アレルギー用マヨネーズ ごま・さつま芋・米・油 かつお・きつね	カレイ 味噌	チンゲン菜・なめこ コーン	416kcal 19.1g 6.6g
6	20	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(なす・長ねぎ) ③肉豆腐④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油・しらたき	豆腐 豚肉	なす・長ねぎ・大根 玉ねぎ・人参・きゅうり 菜めし	475kcal 17.2g 8.2g
7	21	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ) 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・片栗粉 じゃが芋 油	豚ひき肉 エビ・豆腐 味噌	もやし・わかめ・小松菜 玉ねぎ・人参・長ねぎ にんにく・生姜	412kcal 16.7g 8.8g
10	24	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・みつば) ③鶏肉ケチャップ炒め④華風和え ⑤フルーツ	米 油・ごま ごま油	鶏肉	わかめ・みつば・長ねぎ 玉葱・人参・チゲソース もやし・キャベツ	477kcal 15.3g 10.3g
11	25	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③豚肉の煮物 ④キャベツのソテー⑤フルーツ	米・さつま芋 ごま油・油 かつお・きつね	豚肉 味噌	キャベツ・大根 人参・いんげん 玉ねぎ	456kcal 16.7g 8.3g
12	26	木	①和風きのこパスタ ②麦茶	①和風きのこパスタ②清汁(麩・長ねぎ) ③もやしのナムル ④フルーツ	スパゲティ 麩 ごま・ごま油	人参・長ねぎ・もやし えのき・しめじ・きゅうり しいたけ	237kcal 9.7g 2.6g	
13	27	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米 油 ごま	鯖 みそ かつおぶし	きゅうり キャベツ 人参・ゆかり	441kcal 17.0g 6.7g
14	28	土	フライドポテト ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③ほうれん草の和え物④フルーツ	米・片栗粉 油・さつま芋 ごま油・じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ	長ねぎ・人参・もやし みつば・わかめ ほうれん草・玉葱	435kcal 15.5g 12.8g
16	30	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③野菜の豚肉炒め④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	味噌 豚肉	人参・チンゲン菜・葉 玉ねぎ・あさつき キャベツ・しいたけ	485kcal 18.6g 6.6g

18	★	水	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉の味噌炒め④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 油・片栗粉	豚肉 みそ かつおぶし	白菜・長ねぎ わかめ・キャベツ 人参・椎茸・のり	457kcal 18.2g 6.6g
----	---	---	-------------------	---	------------	-------------------	--------------------------------	--------------------------