

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児	
		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		
1	22	水	①大根のカレーライス(和風) 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チーズトースト	米・食パン 油	豚ひき肉 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	木	①ロールパン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軟膏せごはん	ロールパン 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	684kcal 24.8g 23.8g
4	18	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
6	20	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	667kcal 23.8g 17.3g
7		火	①ご飯中華スープ(大根・チンゲン菜) ②厚揚げの酢豚風 ③キャベツ中華和え ④フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・油 スパゲティ ごま・ごま油 片栗粉	厚揚げ・豚肉 牛乳 豚ひき肉 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	639kcal 24.2g 14.8g
8	29	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ミックスベリーマフィン	米・ジャム・バター ホットケーキミックス 卵 ごま・ごま油	鮭 わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり	ゆかり わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり	576kcal 20.9g 20.7g
9	30	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	625kcal 23.2g 19.5g
10	24	金	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③人参の甘煮 ④フルーツ	①牛乳 ②五目チャーハン	ラーメン・米 油・ごま油 ごま	豚ひき肉 卵 牛乳	キャベツ・椎茸 グリーンピース 人参・長葱・きゅうり もやし・切干大根	576kcal 20.9g 20.7g
11	25	土	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②おなかおにぎり	中華めん 米・油 さつま芋	豚ひき肉 牛乳 かつお節	きゅうり もやし・人参・キャベツ ピーマン・コーン・玉葱 チンゲン菜	590kcal 18.3g 17.8g
13	27	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・ピー 人参・トマト・玉葱 きゅうり・ごぼう コーン・あさつき	536kcal 23.6g 14.2g
14	28	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スイートポテト	米・油 ごま バター さつま芋	カレー 油揚げ みそ・牛乳 生クリーム	キャベツ チンゲン菜 人参・コーン 大根	571kcal 23.9g 16.5g
17		金	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の佃とじ煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②青のりクッキー	米・ごま油 小麦粉・ごま ベーキングパウダー バター	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・青海苔	577kcal 19.3g 17.0g
★ 世界のごはん ★								
21		火	楽しみにしててください					
★ 誕生日会 ★								
15		水	①フィッシュバーガー ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポテトサラダ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジケーキ	卵・片栗粉・ベーキングパウダー じゃが芋・ロールパン 油・小麦粉	鮭 牛乳 チーズ	玉葱・レタス きゅうり・人参 キャベツ・コーン・パセリ ブロッコリー・えのき	644kcal 28.1g 25.9g

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	22	水	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	木	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
4	18	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	人参・わかめ・生薬 人参・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草
6	20	月	①おにぎり(ゆかり) 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	ゆかり 玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜・南瓜
7	21	火	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もやしとコーン炒め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・生薬 玉ねぎ・人参・にんにく コーン・あさつき
8	29	水	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
9	30	木	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまお②みそ汁(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	白菜・みつば・わかめ もやし・長ねぎ ピーマン・人参
10	24	金	①おにぎり(菜めし) 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 菜めし
11	25	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大根の和え物⑤フルーツ	米 油・麩 じゃが芋	豚肉	いんげん・玉ねぎ わかめ・人参 大根・きゅうり
13	27	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
14	28	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 玉ねぎ・人参 キャベツ・菜めし
17		金	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・練り醤油 長ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・大根
15		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。