



日付	曜	午前食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
14	28	金	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜の和え物
1	15	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)
3	29	月・土	①五分がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮
4	18	火	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③大根煮	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン炒め ③フルーツ煮(梨)
5	19	水	①五分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーンソテー
6	20	木	①五分がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏レバー炒め ④胡瓜と人参和え
7	21	金	①五分がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮
8	22	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参炒め ③じゃが芋煮
10	/	月	①五分がゆ ②人参の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜煮
11	25	火	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜のチーズ焼き ④人参煮
12	26	水	①五分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささ身の照り焼き ④キャベツと人参ソテー
13	27	木	①五分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のチーズ焼き ④ブロッコリーソテー
19	☆	水	①五分がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①全がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①軟飯(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④里芋煮



日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
14	28	金	①五分がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつまい煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつまい煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツの清まし汁 ③鶏レバーとさつまい煮 ④人参煮
1	15	土	①五分がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮
3	29	月・土	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮	①トースト ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮
4	18	火	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③玉葱とレバーソテー④白菜煮
5	19	水	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまいも煮	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまいも煮	①トースト ②人参スープ ③キャベツとしらす炒め ④さつまいも煮
6	20	木	①五分がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の照り焼き ③南瓜煮
7	21	金	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋のサラダ
8	22	土	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶのサラダ
10	/	月	①五分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏挽肉ソテー ④人参煮
11	25	火	①五分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん④キャベツサラダ
12	26	水	①五分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①全粥 ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④胡瓜煮
13	27	木	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮④大根ソテー
19	☆	水	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリーソテー



平成30年9月完了食献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 1人1日1kcal 単位 100gあたり		
		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	
1	15	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳・厚揚げ 油 鶏ひき肉	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ 人参・のり・みつば	616kcal 27.0g 19.6g
4	18	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんマーガリンサンド ③チンゲン菜の清汁 ④フルーツ	米・ごま油 食パン・マーガリン 油・春雨 片栗粉	豚肉 飲むヨーグルト あずき	きゅうり・玉ねぎ・えのき 人参・ピーマン わかめ あさつき・キャベツ	681kcal 24.0g 18.6g
5	/	水	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 スパゲティ 麩 油	ウインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	ピーマン・ほうれん草 人参・いんげん・椎茸 玉ねぎ・切干大根 しめじ・えのき	780kcal 29.5g 24.4g
6	20	木	①ロールパン②大根スープ ③ポークピーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいだけご飯 ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 ロールパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ まいだけ きゅうり・コーン	630kcal 21.8g 17.1g
7	/	金	①栗ごはん ②みそ汁(油揚げ・大根) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③ほうれん草の清汁 ④フルーツ	米 油 しらたき ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 油揚げ 牛乳	大根 小松菜・人参 もやし・マーメイド 栗・玉葱	441kcal 18.7g 13.3g
8	22	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり ③麩のスープ ④フルーツ	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	昆布 椎茸・玉葱 人参・昆布 長ねぎ・のり	525kcal 17.0g 11.4g
10	/	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳	キャベツ・コーン みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g
11	25	火	①ごはん②清汁(大根・長ねぎ) ③麩の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 ごま油・ごま 油 中華麺	鮭 豚ひき肉 牛乳 みそ	人参・ピーマン もやし チンゲン菜・キャベツ 大根・長ねぎ	520kcal 22.7g 12.6g
12	26	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピーチケーキ ③大根の清汁 ④フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・バター ごま	豚肉・牛乳 卵 牛乳	玉ねぎ・白樺缶 もやし・人参 キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・生姜	611kcal 24.1g 15.5g
13	27	木	①ひき肉ミルクカレー ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉蒸しパン ③チンゲン菜のスープ ④フルーツ	じゃが芋 油 小麦粉・バター アレルギー用マーガリン	豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト ツナ	人参・玉ねぎ もやし・コーン あさつき・きゅうり キャベツ	664kcal 19.7g 26.9g
14	/	金	①ご飯②清汁(手まり麩・ねぎ) ③鶏のカレー焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②ツナピラフ ③小松菜のみそ汁 ④フルーツ	ごま 米・バター 油 麩	鶏肉・牛乳 ツナ	もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ ピーマン・にんにく 長ねぎ・生姜	660kcal 23.6g 18.8g
29	/	土	①塩ラーメン ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり ③麩のスープ ④フルーツ	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳 豚ひき肉 かつお節	もやし・大根 にら・長ねぎ グリーンピース 人参	635kcal 24.2g 14.4g

お月見

21	/	金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②きな粉おはぎ ③コーンのスープ ④フルーツ	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵	長ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	536kcal 18.9g 9.8g
----	---	---	--------------------------------------	-----	---	-------------------------	----------------------	---------------------------------------	--------------------------

防災の日

3	/	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②セサミトースト ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g
---	---	---	--	-----	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------	--------------------------------------	---------------------------

日本の郷土料理

28	/	金	楽しみにしててください	①牛乳	②オレンジジュース ② ③コーンのスープ ④フルーツ				0kcal 0.0g 0.0g
----	---	---	-------------	-----	-------------------------------------	--	--	--	-----------------------

お誕生会

19		水	①エビピラフのスープ(キャベツ・人参) ③青海苔唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 片栗粉	鶏肉 牛乳 プリンの素 エビ	キャベツ・人参・かかん きゅうり・コーン トマト・ブルーベリー 玉葱・ピーマン・りんご	538kcal 22.0g 20.5g
----	--	---	---	-----	---	------------------	-------------------------	--	---------------------------

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。

城川保育園 卜石原