

日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		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		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	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
5	19	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③さんまの蒲焼き ④キャベツとカリフラワーの炒め物 ⑤フルーツ	①ビスケット	①レーズンむしぼん ⑥牛乳	米・小麦粉 しらたき むしぼんミックス 油	さんま 油揚げ 味噌 牛乳	なめこ・みつば カリフラワー・キャベツ 人参・レーズン ピーマン	602kcal 21.7g 22.8g		
6	20	火	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ③小松菜とコーンのナムル ④フルーツ	⑥牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	米 ごま油 バターロール ごま	鶏肉・卵 ホイップクリーム 味噌 牛乳	玉葱・人参・もやし 絹さや・わかめ 長ねぎ・小松菜 コーン・みかん	573kcal 23.8g 15.1g		
7	21	水	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④コーンのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・カレーレ じゃが芋 エッグケア	鶏肉 フルーチェ 牛乳	玉葱・人参・白ネ まいたけ・しめじ えのき・白菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン	645kcal 19.0g 23.2g		
8	22	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥ぶどうジュース	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	米・油 マカロニ エッグケア ごま油	豚肉・油揚げ じゃこ・味噌 ベーコン 牛乳	もやし・人参・大根 玉葱・生姜 胡瓜・キャベツ	654kcal 24.1g 16.0g		
9	23	金	①ゆかりご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	①マンナ	①さつま芋クッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 さつま芋・油 じゃが芋・ごま しらたき	豚肉 バター 味噌 牛乳	ゆかり・人参 チンゲン菜・玉葱 ほうれん草 キャベツ	522kcal 16.0g 9.1g		
10	24	土	①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	スパゲティ 米 ごま 油	豚肉・ベーコン かつお節 牛乳	人参・玉葱・えのき しめじ・かぶ・人参 ブロッコリー・胡瓜	639kcal 25.3g 20.1g		
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鯖の竜田揚げ ④胡麻マヨ和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①セザミトースト ⑥牛乳	米・油 片栗粉・食パン ごま・エッグケア マーガリン	鯖・ちくわ 味噌 牛乳	大根・あさつき 生姜・キャベツ・胡瓜 人参	627kcal 21.9g 24.2g		
13	27	火	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き ④ゆでブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①山菜おこわ ⑥牛乳	ぶどうパン・油・米 じゃが芋・つぎこん パン粉・もち米 エッグケア・ごま油	鶏肉 ウィンナー 牛乳	玉葱・人参・かぶ パセリ・ブロッコリー 山菜	501kcal 18.1g 11.4g		
14	28	水	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④青菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カレースパゲティ ⑥牛乳	米・油 春雨・ごま油 片栗粉 ごま	豆腐・豚肉 牛乳	椎茸・長ねぎ・筍 人参・にんにく・生姜 みつば・もやし・玉葱 チンゲン菜・ピーマン	688kcal 26.1g 21.8g		
1		木	①月見うどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①月見うさぎ ⑥牛乳	うどん じゃが芋 油 小麦粉	鶏肉・卵 ベーコン 牛乳	人参・椎茸・小松菜 わかめ・あさつき 玉葱 南瓜	556kcal 24.0g 17.6g		
2	16/30	金	①米飯 ②みそ汁(わかめ・もやし) ③豚肉とキャベツ炒め ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①じゃが芋餅 30Bハロウィンおやつ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 片栗粉 エッグケア	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ・わかめ 玉葱・ピーマン 人参・南瓜 胡瓜・ひじき	628kcal 19.2g 18.3g		
3	31	土	①塩ラーメン ③さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①混ぜ込みいなり ⑥りんごジュース	中華めん さつま芋 ごま油 米	豚肉・鶏肉 油揚げ 牛乳	大根・絹さや キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ	588kcal 20.8g 17.2g		

★ 誕生日会 ★

15		木	①栗ごはん ②清汁(花魁・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米 栗・鮭 片栗粉 油・ごま	鶏肉 かつお節 牛乳	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参	642kcal 23.0g 14.0g
----	--	---	--	-----	-------------	-------------------------	------------------	--------------------------------	---------------------------

★ 芋煮うどん★と★世界の料理(チュロス)★

29		木	①芋煮うどん ④海草サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チュロス ⑥牛乳	うどん・小麦粉 強力粉・油 さつま芋・里芋 こんにゃく	豚肉・豆腐 油揚げ 卵・バター 牛乳	わかめ・キャベツ 人参・大根・ごぼう 白菜・長ねぎ・しめじ 絹さや	483kcal 18.0g 12.8g
----	--	---	---------------------------	-----	--------------	--------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------

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	献立名	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
			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		
5	19	月	①わかめおにぎり ③豚肉と野菜の炒め物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油	豚肉	わかめ・いんげん キャベツ・人参 もやし・胡瓜	384kcal 9.5g 3.5g
6	20	火	①煎シパン ③鮭の味噌焼き ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・鮭・油 ホットケーキミックス	鮭 味噌	長ねぎ・みつば キャベツ・人参 玉葱	425kcal 16.0g 11.0g
7	21	水	①ゆかりおにぎり ③豆腐の野菜あん ④さつま芋の炒め物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 片栗粉 油・ごま	豆腐・味噌	小松菜・玉葱 人参・ねぎ ゆかり	520kcal 18.1g 8.5g
8	22	木	①煎シパン ③鶏肉の照り焼き④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ホットケーキミックス	鶏肉・味噌	玉葱・キャベツ もやし・胡瓜 コーン	410kcal 17.3g 7.0g
9	23	金	①しらすおにぎり ③鱈の照り焼き ④胡瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	米・油	鱈・ベーコン しらす・味噌 かつお節	キャベツ・人参 ひじき・胡瓜 コーン	485kcal 19.5g 9.2g
10	24	土	①菜めしおにぎり ③カレーの胡麻焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま 油 ごま油	カレー 味噌	玉葱・人参 ほうれん草 もやし・菜めし	451kcal 21.1g 5.6g
12	26	月	①ごましおおにぎり ③豆腐のケチャップ煮 ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・鮭 ごま	豆腐・豚肉 ツナ	玉葱・ブロッコリー・生姜 長葱・にんにく・キャベツ 青梗菜・わかめ	513kcal 14.2g 11.2g
13	27	火	①わかめおにぎり ③鮭の照り焼き ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ごま	鮭・味噌	わかめ・いんげん 人参・チンゲン菜	480kcal 19.8g 8.9g
14	28	水	①煎シパン ③金目の胡麻焼き ④南瓜と人参の煮物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	金目鯛・味噌	チンゲン菜・なめこ 南瓜・人参 グリーンピース	404kcal 15.1g 7.2g
1	15/29	木	①菜めしおにぎり ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え⑤フルーツ	米・鮭 油 ごま	豚肉 かつお節	長ねぎ・ピーマン 人参・玉葱・菜飯 白菜・もやし	468kcal 14.9g 10.8g
2	16/30	金	①ゆかりおにぎり ③肉豆腐 ④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・しらたき 里芋 ごま	豆腐・豚肉	ほうれん草・玉葱 しめじ・ゆかり 人参・青海苔	492kcal 17.2g 15.0g
3	17/31	土	①フライドポテト ③厚揚げの炒め物 ④フライドポテト ⑤フルーツ	米・油 ポテトフライ 片栗粉	厚揚げ	もやし・わかめ 玉葱・ピーマン 人参	501kcal 17.0g 14.2g