

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				
8	22	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	⑥マンナ	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉・バター ごま油	豚肉・牛乳 みそ・高野豆腐 きなこ	もやし・人参・にら なめこ・あさつき・白菜 玉ねぎ	549kcal 22.1g 15.8g		
9	23	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①ひじきチャーハン ⑥りんごジュース	うどん・さつま芋 エッグケア・米 油・ごま油	豚肉・豆腐 油揚げ	ごぼう・大根・人参 あさつき・いんげん コーン・レーズン・ひじき ピーマン	521kcal 18.0g 18.1g		
25	月	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①南瓜むしぱん ⑥牛乳	米・エッグケア 油 むしぱんミックス	油揚げ・みそ 鮭・牛乳	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし・南瓜	580kcal 21.3g 20.2g		
			①ご飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・油 じゃが芋 エッグケア	みそ・豚肉 ヨーグルト	かぶ・わかめ・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり・コーン もも缶・みかん缶・りんご	625kcal 22.1g 26.1g		
12	26	火	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①鮭寿司のおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋・カレー粉 米・ごま ごま油	豚肉・ベーコン 鮭・牛乳	きゃべつ・人参・もやし にら・長ねぎ・玉ねぎ きゅうり	509kcal 14.0g 13.0g		
13	27	水	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①焼きそば ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク マカロニ・エッグケア 中華麺	豚肉・牛乳 鮭	玉ねぎ・人参 グリーンピース・きゃべつ コーン・きゅうり もやし・ピーマン	662kcal 18.5g 25.0g		
14	28	木	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③あじのかりかりチーズ焼き ⑥フルーツ ④コーンサラダ	①ヨーグルト	①スコーン ⑥牛乳	米・パン粉 油・エッグケア ベーキングパウダー バター・いちごジャム	みそ・鰯 チーズ・卵 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ にんにく・パセリ きゃべつ・人参・きゅうり コーン	605kcal 22.5g 19.7g		
15	29	金	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①やきおにぎり ⑥りんごジュース	スパゲティ・油 麩・さつま芋 米・ごま	豚肉・かつお節 人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン	549kcal 20.7g 10.5g			
16	30	土	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鱈の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①マカロニきな粉 ⑥牛乳	米・片栗粉 油・エッグケア マカロニ ごま油	みそ・さわら きなこ・牛乳	玉ねぎ・わかめ 生姜・切干大根 人参・きゅうり・もやし	616kcal 23.0g 21.8g		
4	18	月	①ふわふわ丼 ②清汁(わかめ・大根) ④小松菜のナムル ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・麩 油・ごま バターロール ごま油	豆腐・鶏肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	大根・のり 玉ねぎ・のり・わかめ 小松菜・もやし・人参 コーン・みかん缶	587kcal 21.4g 13.1g		
5	19	火	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・春雨 ごま・油 プリン液	鶏肉・牛乳 みそ	みつば・カリフラワー 人参・きゃべつ ピーマン・南瓜	583kcal 19.1g 18.0g		
6	20	水	①しゃもじサンド ②スープ(白菜・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①七草がゆ ⑥麦茶	いちごジャム じゃが芋・油 米 食パン	豚肉 大豆	白菜・えのき 人参・玉ねぎ グリーンピース・フロccoli 七草・大根・かぶ	603.0g 22.6g 20.7g		
7	21	木	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・お赤飯 さつま芋 麩 ケーキ	鶏肉	みつば ほうれん草 もやし 人参	602kcal 25.3g 24.1g		

★ 誕生日会 ★

21	木	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・お赤飯 さつま芋 麩 ケーキ	鶏肉	みつば ほうれん草 もやし 人参	602kcal 25.3g 24.1g
----	---	---	-----	-------------	---------------------------	----	---------------------------	---------------------------

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 脂質g
		献立名	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			
8	22	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③肉じゃが ④青菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋・しらたき ごま	豚肉・みそ 厚揚げ	大根・わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参・きゃべつ グリーンピース・チンゲン菜	471kcal 16.4g 9.2g	
9	23	土	①おにぎり(わかめ)	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③鱈の胡麻焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	鱈・みそ	たまねぎ・生姜 きゃべつ・人参 ピーマン・コーン・わかめ	524kcal 16.9g 13.1g	
25	月	月	①おにぎり(菜めし)	①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮⑥フルーツ	米・油 そうめん さつま芋・ごま	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 菜めし	518kcal 15.0g 9.2g	
			①おにぎり(ごましお)	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ・豚肉 かつおぶし	人参・大根 あさつき・きゃべつ	590kcal 15.3g 21.1g	
12	26	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③さわらの味噌焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま	さわら 味噌	大根・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・わかめ	423kcal 15.3g 10.2g	
13	27	水	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・麩) ③厚揚げのうま煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 かつお・みりん	厚揚げ・豚肉 味噌・麩	人参・大根・しめじ 玉ねぎ・きゃべつ あおさ	424kcal 19.0g 8.6g	
14	28	木	①おにぎり(ゆかり)	①豚丼 ②清汁(わかめ・もやし) ④じゃがいものごま風味煮 ⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ・人参 わかめ・もやし グリーンピース・ゆかり	528kcal 19.5g 10.1g	
15	29	金	①ポテトフライ	①ご飯 ②みそ汁(人参・玉葱) ③カレイの磯辺焼き ④もやしソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油	カレイ 味噌	人参・玉ねぎ あおさ・もやし しいたけ	434.0g 15.9g 14.1g	
4	18	月	①おにぎり(しらす)	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油	豚肉 しらす干し	みつば・人参 わかめ・もやし	476kcal 8.6g	
5	19	火	①おにぎり(ごましお)	①ごましおごはん ②清汁(もやし・わかめ) ③金目鯛のごま焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油	金目鯛	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参	457kcal 16.0g 11.3g	
6	20	水	①おにぎり(菜めし)	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 小麦粉・ツナ	鶏肉・ちくわ ベーコン	キャベツ・人参 あおさ・ひじき きゅうり・コーン・なめし	516kcal 17.0g 12.2g	
7	21	木	①ごま蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑥フルーツ	米・片栗粉 ごま・油 かつお・みりん	鮭 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ゆかり	440kcal 16.2g 11.1g	