

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 たんぱく質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	体の調子を 整えるもの	
1	15/29	木	①クロワッサン ②スープ(白菜・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン マカロニ ホワイトソース 米・油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	白菜・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら	551kcal 17.9g 34.7g		
2	16/30	金	①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①じゃこトースト ⑥牛乳	米・油 スパゲッティ エッグケア 食パン・片栗粉	豚肉 なると みそ・ツナ 食パン・片栗粉	白菜・玉葱・人参 しいたけ・ピーマン 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・パセリ	615kcal 22.7g 21.3g		
3	17/31	土	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①クラッカー	①昆布のおにぎり ⑥りんごジュース	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ 豚肉 油揚げ ウィンナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布	428kcal 13.5g 7.5g		
5	19	月	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鮭の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①桃のフルーチェ ⑥りんごジュース	米・さつまいも 油・片栗粉 ごま ごま油	みそ 鮭 フルーチェ 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参・コーン もも缶	567kcal 22.8g 18.7g		
6	20	火	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カレースパゲティ ⑥牛乳	米・油・カレー粉 じゃが芋 エッグケア スパゲッティ	みそ 豚肉 牛乳	キャベツ・わかめ 人参・たまねぎ にら・生姜・にんにく 胡瓜・コーン・ピーマン	629kcal 26.5g 17.3g		
8	21	水	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ ⑤フルーツ	①ビスケット	①じゃこおにぎり ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米 ごま	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 ちりめんじゃこ	胡瓜・わかめ キャベツ・えのき 南瓜・玉ねぎ ゆかり	595kcal 22.5g 16.0g		
8	木	①ごはん ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①ラスク ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 食パン バター	みそ 鶏肉 牛乳	大根・わかめ 生姜・あおさ キャベツ・パプリカ 玉ねぎ	533kcal 19.2g 20.4g			
9	金	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレー粉 小麦粉・ココア バター	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー・胡瓜	670.0g 20.8g 19.9g			
10	24	土	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①五目ご飯 ⑥りんごジュース	中華麺 米 油 ごま油	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン ごぼう	628kcal 21.0g 20.2g		
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭の胡麻みそ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①クラッカー	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 ごま 油・マカロニ じゃが芋	みそ 鮭 きなこ 牛乳	チンゲン菜 長葱 玉ねぎ あおさ	576kcal 23.9g 13.1g		
12	27	火	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレー粉 小麦粉・ココア バター	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー・胡瓜	670.0g 20.8g 19.9g		
14	28	水	①ひじきご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①とうもろこし ⑥牛乳	米・油 春雨 クラッカー	ツナ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき みつば・大根 しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・とうもろこし	566kcal 22.5g 21.0g		

<お楽しみメニュー>

日付	曜	献立名	おやつ	おやつ	主な材料	栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
7	水	①七夕散らし ②清汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ビスケット ⑥牛乳	①七夕デザート ⑥牛乳	米 素麺 イナアガー カルピス 卵 桜でんぶ 鶏肉 花かつお・牛乳 人参・胡瓜 おくら・白菜 ほうれん草・もも缶 スイカ・みかん缶	643kcal 19.0g 21.2g

★夏のフェスティバル★

13	火	①焼きそば ②中華スープ ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 イナアガー フライドポテト 豚肉 鶏肉 牛乳 キャベツ・もやし 人参・ピーマン あおさのり・わかめ 長葱・生姜・パセリ	520kcal 16.9g 14.7g
----	---	---	-----	------------------	---	---------------------------

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 たんぱく質g 脂質g
		献立名	おやつ	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	15/29	木	①煎しパン	①ご飯 ②みそ汁(鮭・人参) ③鮭の竜田揚げ ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・鮭・ごま油 片栗粉・油・ごま ホットケーキミックス	みそ 鮭 白菜	人参 生姜 白菜	461kcal 15.8g 14.2g	
2	16/30	金	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 片栗粉・油 ごま・ごま油	みそ 豆腐	キャベツ・人参 玉ねぎ・しいたけ・わかめ 小松菜・もやし・胡瓜	476kcal 15.4g 8.8g	
3	17/31	土	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②清汁(わかめ・長葱) ③カレーのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・ごま 油	カレー	わかめ・長葱 キャベツ・人参 玉ねぎ	430kcal 18.5g 8.0g	
5	19	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	豆腐 鮭 かつお節	みつば キャベツ・人参 ゆかり	468kcal 19.0g 7.1g	
6	20	火	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清汁(長葱・わかめ) ③鮭の煮つけ ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま油 油 ごま	鮭	長葱・わかめ 生姜・もやし 人参・胡瓜・なめし	489kcal 13.9g 13.5g	
7	21	水	①肉みそスパゲティ	①肉みそスパゲティ ②清汁(かぶ・わかめ) ④さつまいもの甘煮 ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 さつまいも	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 万能ねぎ・かぶ わかめ	452kcal 16.2g 8.8g	
8	木	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	米・油 ごま じゃが芋	みそ 豚肉	玉ねぎ・ゆかり 人参・ピーマン キャベツ・もやし	412kcal 15.2g 11.4g		
9	金	①煎しパン	①ご飯 ②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま・油 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 みそ	長葱 白菜・人参 のり	442kcal 16.2g 12.4g		
10	24	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・人参) ③カレーの磯部焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 さつまいも 油・ごま	みそ カレー	人参・ゆかり あおさのり 大根・胡瓜	479kcal 19.8g 6.5g	
12	26	月	①煎しパン	①ご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③鶏肉の鍋照り ④じゃが芋の千切り炒め ⑤フルーツ	米 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉	もやし・チンゲン菜 人参・いんげん	452kcal 16.8g 11.0g	
13	27	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鮭のごま揚げ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 さつまいも 片栗粉・ごま	みそ 鮭	玉ねぎ チンゲン菜・人参 わかめ	519kcal 17.7g 11.1g	
14	28	水	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	米・エッグケア じゃが芋・ごま 片栗粉・油・ごま油	みそ 豚肉 ツナ	玉ねぎ・なす ピーマン・人参・コーン キャベツ・胡瓜・菜めし	400kcal 19.9g 7.4g	