

日付		曜	乳幼児献立		1,2歳児午前	1〜5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
			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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
2	16/30	月	①ご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③肉じゃが ④三色合え ⑤フルーツ	リンゴジュース	①2日子供の日おやつ 16・30日じゃこトースト ②2日クラッカー ③牛乳	米・じゃが芋・ごま エッグケア・しらたき 2日焼きの卵、クラッカー 食パン・ごま油	豚肉 2日チーズ じゃこ 牛乳	玉ねぎ・わかめ もやし・いんげん きゅうり・人参 パセリ	602kcal 22.9g 20.4g	
	17/31	火	①ミートソースパゲティ ②スープ(白菜・万能ねぎ) ④ブロッコリーとベーコンのサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ツナピラフ ③牛乳	スパゲティ・米 油	豚肉・ベーコン ツナ・バター 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ ブロッコリー・コーン 白菜・万能ねぎ	600kcal 21.4g 18.2g	
	18	水	①親子丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①お麩のラスク ③牛乳	米 麩 ごま 油	鶏肉・卵 バター みそ 牛乳	南瓜 玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり 人参・絹さや	429kcal 21.2g 17.6g	
6	20	金	①ご飯 ②清汁(春雨・白菜) ③カレイのごま焼き ④海藻サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①マフィン ③牛乳	米・油 じゃが芋・春雨 ごま マフィンの素	カレー 牛乳	キャベツ・人参 白菜 わかめ ひじき	528kcal 20.3g 15.9g	
7	21	土	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①かやくおにぎり ③りんごジュース	うどん 米・じゃが芋 カレー粉 油	豚肉・鶏肉 豆腐 ツナ	人参・ごぼう 大根・万能ねぎ 玉ねぎ・しいたけ みつば	532kcal 18.0g 13.0g	
9	23	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③鯖フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	マンナ	①レーズン蒸しパン ③牛乳	米 蒸しパンミックス 油 パン粉・小麦粉	鮭 みそ 牛乳	カリフラワー・ピーマン キャベツ・人参 大根・しめじ レーズン	574.0g 20.9g 16.6g	
10	24	火	①ご飯 ②みそ汁(白菜・万能ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①みかんのフルーチェ ②クラッカー ③りんごジュース	米・じゃが芋 油・クラッカー エッグケア フルーチェ	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ・万能ねぎ もやし・人参・白菜 しょうが・きゅうり みかん缶・コーン	528kcal 13.5g 15.4g	
11	25	水	①ごましおご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鯖のみそ焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①人参のホットケーキ ③牛乳	米 ごま油 油・ごま ホットケーキミックス	鯖・豆腐 牛乳 みそ 卵・バター	みつば 人参・もやし しいたけ 長ねぎ	562kcal 22.1g 18.0g	
12	26	木	①まあるいお米パン ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①ひじきチャーハン ③牛乳	米 じゃが芋 油・ごま油 お米パン	大豆・豚肉 牛乳	キャベツ・人参 グリーンピース・玉ねぎ ブロッコリー・えのき ひじき・ピーマン	484kcal 16.2g 14.9g	
13	27	金	①ドライカレー ②スープ(わかめ・玉ねぎ) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	①きなこクッキー ③牛乳	米 カレールウ 油・ごま油 ごま・小麦粉	豚肉・バター 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・レーズン チンゲン菜・わかめ	656kcal 17.9g 24.8g	
14	28	土	①みそもやしラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	クラッカー	①混ぜ込みいなり ③りんごジュース	中華麺 米・さつまい 油・ごま油	豚肉 みそ 油揚げ	もやし・キャベツ にら・人参 長ねぎ・コーン	574kcal 18.5g 15.6g	

☆お誕生会☆

19	木	①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのお野菜スープ ③ハンバーグ ④南瓜ソテーとブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ②クラッカー ⑤牛乳	米・油 パン粉 ケーキ クラッカー	ベーコン・豆腐 豚肉 牛乳	グリーンピース 大根・キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト 南瓜・ブロッコリー	628kcal 20.7g 24.7g
----	---	--	----	-----------------------	----------------------------	---------------------	---	---------------------------

材料の割合により、献立を変更する場合がございます。

日付		曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
				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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
2	16/30	月	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁 (南瓜・みつば)	米・油	豆腐	南瓜・みつば・もやし	391kcal
				③揚げだし豆腐のあんかけ	ごま油・片栗粉	みそ	人参・小松菜・干しいたけ	9.8g
				④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	ホットケーキミックス		きゅうり・キャベツ	7.7g
	17/31	火	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②清汁 (わかめ・長ねぎ)	米	厚揚げ	わかめ・長ねぎ	482kcal
				③厚揚げのそぼろ炒め	ごま	豚肉	玉ねぎ・いんげん	14.4g
				④もやしのナムル ⑤フルーツ	油・ごま油		もやし・人参・きゅうり	12.3g
	18	水	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁 (豆腐・わかめ)	米・ごま	豚肉	わかめご飯の素	470kcal
				③豚肉のスタミナ焼き	油	豆腐	玉ねぎ・ピーマン・わかめ	13.2g
				④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	さつま芋		にんにく・生姜・人参	5.9g
	19	木	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁 (キャベツ・人参)	米・片栗粉	鶏肉	キャベツ・いんげん	442kcal
				③唐揚げごま風味	ごま	みそ	人参・チンゲン菜	14.9g
				④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	油・ごま油		菜めしごはんの素	6.0g
6	20	金	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	米・ごま	みそ		444kcal
				③鶏の照り焼き	油	鶏肉	アスパラ・人参	15.4g
				④アスパラソテー ⑤フルーツ	さつま芋		玉ねぎ・コーン	7.2g
7	21	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁 (そうめん・みつば)	米・そうめん	カレイ	長ねぎ・玉ねぎ	417kcal
				③カレイのみそ焼き	油	みそ	人参・みつば・白菜	13.0g
				④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	ごま油・ごま		わかめご飯の素	4.8g
9	23	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁 (じゃが芋・長ねぎ)	米・じゃが芋	豆腐・豚肉	長ねぎ・玉ねぎ・にんにく	463kcal
				③豆腐のケチャップ煮	油・片栗粉	みそ	チンゲン菜・生姜・人参	13.7g
				④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	ごま	かつおぶし	小松菜・ゆかりご飯の素	6.7g
10	24	火	①菜めしおにぎり	①五目にゆうめん	そうめん・ごま	豚肉	白菜・もやし	473kcal
				③南瓜のそぼろあん	油・片栗粉		菜めしごはんの素	14.7g
				⑤フルーツ	米・ごま油		南瓜・しいたけ・人参	8.4g
11	25	水	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁 (大根・みつば)	米・油	豚肉	大根・みつば・きゅうり・玉ねぎ	483kcal
				③豚肉のケチャップ炒め	ごま油	みそ	ひじき・わかめご飯の素	12.5g
				④ひじきサラダ ⑤フルーツ	ごま・エッグケア		わかめ・ピーマン・コーン・人参	11.9g
12	26	木	①焼きうどん	①焼きうどん	乾うどん	豚肉・みそ	人参・白菜	564kcal
				②みそ汁 (じゃが芋・わかめ)	油	かつおぶし	玉ねぎ・わかめ	21.7g
				③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	じゃが芋	高野豆腐		17.7g
13	27	金	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁 (さつま芋・長ねぎ)	米・さつま芋	鶏肉	長ねぎ・小松菜	383kcal
				③鶏肉と小松菜の炒め物	ホットケーキミックス	みそ	人参・キャベツ	12.3g
				④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	油		もやし・玉ねぎ	6.0g
14	28	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁 (麩・わかめ)	米・ごま	カレイ	わかめ・人参・白菜	408kcal
				③カレイの照り焼き	油・ごま油	みそ	ゆかりご飯の素	15.5g
				④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	麩	かつおぶし	もやし・ピーマン	4.1g