

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
			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 たんぱく質・g 脂質・g	
4	18	水	①けんちんうどん ③チャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッカー	①南瓜プリン ⑥牛乳	うどん・じゃがいも プリンの素 ホイップクリーム	鶏肉・豆腐 ベーコン・牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ 玉ねぎ・コーン パセリ・南瓜	480kcal 16.9g 12.7g	
5	木	金	①ハヤシライス ②スープ(白菜・えのき) ③キャベツとトマトのごまサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	じゃがいも・米 ごま・小麦粉 バター・油	豚肉 ハヤシフレーク チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・白菜 えのき・キャベツ もやし・きゅうり・トマト	654.0g 19.4g 25.3g	
6			20	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③ミートグラタン ⑤フルーツ	ヨーグルト	①七草かゆ(6日) 人参ケーキ(20日) ⑥麦茶(6日) 牛乳(20日)	蜜パン・エッグケア マカロニ・ホワイトソース 油・米(6日) バター・ホットケーキミックス(20日)	ツナ・豚肉 チーズ 牛乳(20日)	キャベツ・パセリ もやし・コーン・玉ねぎ 香の七草(6日)・人参(20日) かぶ、かぶ菜(6日)	509kcal 16.2g 17.7g
7	21	土	①五目にゅうめん ④南瓜のマヨネーズ焼き ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	そうめん 米 ごま油・油 エッグケア	豚肉 油揚げ ツナ かつお節	人参・白菜 もやし・南瓜 玉ねぎ	559kcal 13.8g 15.6g	
10	23	月	①ご飯②清汁(大根・油揚げ) ③鯖のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	りんごジュース	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・エッグケア 油 ホットケーキミックス バター(4オクッキング)	油揚げ・みそ 鯖・牛乳	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし	576kcal 19.6g 21.2g	
	24	火	①親子丼 ②みそ汁(さつまいも・しめじ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・さつまいも マカロニ エッグケア	鶏肉・卵 ヨーグルト みそ	玉ねぎ・いんげん しめじ・きゅうり 人参・キャベツ みかん缶・りんご	517kcal 15.6g 12.2g	
11	25	水	①ごましおご飯 ②みそ汁(鮭・長ねぎ) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのごま和え ⑤フルーツ	マンナ	①さつまいものグラッセ ⑥牛乳	米・ごま・鮭 しらたき さつまいも バター・レーズン	豆腐・豚肉 牛乳・みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー キャベツ・りんご	595kcal 19.0g 18.7g	
12	26	木	①ゆかりご飯 ③鶏肉のパン粉焼き ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ゆきそば ⑥麦茶	米・ごま エッグケア パン粉・中華麺 油	鶏肉・油揚げ みそ 豚肉	ゆかりご飯の素・ピーマン にんにく・パセリ チンゲン菜・キャベツ・きゅうり 人参・コーン・もやし	504kcal 16.3g 18.5g	
13	27	金	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・栗) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①スコーン ⑥牛乳	米・油・じゃがいも エッグケア・小麦粉 バター・ベーキングパウダー いちごジャム	みそ・豚肉 牛乳	かぶ・かぶ菜・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 ピーマン きゅうり・コーン	692kcal 20.0g 27.2g	
14	28	土	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・鮓) ④さつまいものレモン煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①ツナピラフ ⑥りんごジュース	スパゲティ 油・鮓 さつまいも 米・バター	豚肉・ツナ	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン・ピーマン	516kcal 12.8g 8.8g	
16	30	月	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	①黒糖むしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 エッグケア 黒糖煮しパンミックス	みそ・鯖 牛乳	玉ねぎ・わかめ 生姜・切干大根 人参・きゅうり もやし	619kcal 19.9g 22.9g	
17	31	火	①ピビンパ ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	牛乳	①南瓜のしっとりケーキ ⑥牛乳	米・油 ごま油・ごま 小麦粉・バター	豚肉・みそ 高野豆腐 卵・牛乳	もやし・人参・にら なめこ・万能ねぎ 白菜・玉ねぎ 南瓜	660kcal 23.3g 25.7g	

★お誕生会★

19	木	①お赤飯 ②清汁(鮓・みつば) ③油揚げごま風味 ④さつまいもの煮物 ⑤ほうれん草のお浸し ⑥フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・もち米 さつまいも・ごま 鮓・片栗粉・油 ケーキ・ホイップクリーム	あずき 鶏肉・かつお節 牛乳	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参・絹さや・いちご	564kcal 18.8g 18.6g
----	---	--	----	-------------	--	----------------------	---	---------------------------

材料の都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 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		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	
4	18	水	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③豆腐の野菜あんかけ ④ツナときゅうりのサラダ ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 ツナ みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・きゅうり コーン	434kcal 11.8g 7.3g
5	19	木	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③鯖のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま・油	鯖 みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ゆかり・菜飯ご飯の素	383kcal 13.2g 7.9g
6	20	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チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも・しらたき ごま	豚肉・みそ	大根・わかめ・ゆかりご飯の素 玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・チンゲン菜	494kcal 13.4g 10.5g
7	21	土	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鯖のごま焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 さつまいも ごま	鯖・みそ	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 コーン・わかめご飯の素	501kcal 15.4g 11.8g
10	23	月	①菜飯おにぎり 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さつまいもの甘煮⑤フルーツ	米・油 そうめん さつまいも・ごま	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 菜飯ご飯の素	490kcal 14.6g 5.3g
	24	火	①ごましおにぎり ①ごましおにぎり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 かつお節	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 万能ねぎ・キャベツ	471kcal 13.8g 9.1g
11	25	水	①蒸しパン ①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③鯖のみそ焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米・油・鮓 ごま ホットケーキミックス	鯖 みそ	大根・長ねぎ 小松菜・人参 もやし	435kcal 14.6g 7.2g
12	26	木	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃがいも・鮓) 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・鮓 じゃがいも	厚揚げ・豚肉 みそ	人参・大根・しめじ 玉ねぎ・キャベツ 青海苔・わかめご飯の素	423kcal 12.6g 11.4g
13	27	金	①ゆかりおにぎり ①麻婆ツナ丼 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・片栗粉 ごま・ごま油 じゃがいも	豆腐・ツナ	長ねぎ・鮓・わかめ・人参 もやし・にんにく・生姜 グリーンピース・ゆかりご飯の素	476kcal 11.1g 7.5g
14	28	土	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(人参・玉ねぎ) ③カレイの磯辺焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油	カレイ みそ	人参・玉ねぎ あおさ・もやし しいたけ・菜飯ご飯の素	422.0g 15.6g 6.0g
16	30	月	①ごましおにぎり ①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油	豚肉 豆腐	みつば・人参 ピーマン・玉ねぎ わかめ・もやし	396kcal 13.0g 9.7g
17	31	火	①蒸しパン ①ご飯 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 ホットケーキミックス	金目鯛	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参	444kcal 12.6g 8.8g