



| 日付 | 曜 | 乳幼児食 | | 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 | | | |
| 1 | 15 | 土 | ①きつねうどん ②大根と豚肉の煮物 ③フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 <small>④朝あみそ焼きおにぎり</small> | 米・うどん 油 ごま | 豚肉・味噌 油揚げ 牛乳 | 大根・人参・長ねぎ あさつき 玉ねぎ・しいたけ | 665kcal 20.5g 25.5g |
| 3 | 17 | 月 | ①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③豚肉とじゃが芋のバター焼き ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 <small>②ツナのスパゲティ</small> | 米・板麩 じゃが芋・油 オリーブオイル スパゲティ・バター | 豚肉・ツナ 味噌 かつおぶし 牛乳 | あさつき・玉ねぎ もやし・人参・わかめ キャベツ・白菜 海苔 | 720kcal 31.1g 17.5g |
| 4 | 18 | 火 | ①ふわふわ丼 ②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③春雨サラダ ④フルーツ | ①ソフトせんべい 18日は牛乳 | ①りんごジュース ②マーブル蒸しパン | 米・油 麩・春雨 ごま ホットケーキミックス | 鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 | 玉葱・人参・長ねぎ のり ほうれん草 キャベツ・きゅうり | 562kcal 4.1g 14.8g |
| 5 | 水 | / | ①ハヤシライス ②スープ(白菜・人参) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②ハムサンド | 米・油 じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 食パン | 豚肉 牛乳 ハム | 人参・グリルピース 白菜・コーン 玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・もやし | 682kcal 24.4g 21.6g |
| 6 | | | 20 | 木 | ①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③さわらの梅照焼き ④れんこんとツナのサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 ②マカロニきな粉 | 米 油・ごま マカロニ ごま油 | さわら 味噌・ツナ きな粉 牛乳 | なめこ・みつば 練り梅・れんこん 小松菜 もやし |
| 7 | 21 | 金 | ①だけのこごはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③五目大豆煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 ②セサミトースト | 米・ごま さつま芋・油 食パン・こんにゃく マーガリン | 鶏肉・大豆 味噌 油揚げ 牛乳 | 玉葱・人参・だけのこ ごぼう・いんげん わかめ・椎茸 ひじき・キャベツ | 616kcal 22.7g 18.9g | |
| 8 | 22 | 土 | ①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ | ①牛乳 ②梅とごまのおにぎり | スパゲティ アレルギー用マヨネーズ 油・ごま 米 | 豚ひき肉 のり・人参・きゅうり | あさつき・玉葱 ピーマン・もやし 梅・コーン・南瓜 | 595kcal 20.9g 19.5g | |
| 10 | 24 | 月 | ①しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ | ①ビスケット ②五目チャーハン | 米 油・ごま油 中華種 じゃが芋・ごま | 卵・豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳 | キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 椎茸・トマト もやし・グリーンピース | 647kcal 24.0g 19.0g | |
| 11 | 25 | 火 | ①お楽しみカレー②スープ(にら・もやし) ③レタスとツナのサラダ ④フルーツ | ①牛乳 ②アップルヨーグルトケーキ | 米・油・バター さつま芋 ホットケーキミックス じゃが芋 | えび・豚肉 卵・ヨーグルト ツナ 牛乳・ウインナ | 人参・キャベツ・にら 玉ねぎ・グリーンピース もやし・りんご レタス | 576kcal 15.1g 13.9g | |
| 12 | 26 | 水 | ①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ | ①ヨーグルト ②ココア蒸しパン | 米・片栗粉・油 ホットケーキミックス ごま油 | あじ 卵 牛乳 ヨーグルト | わかめ 玉ねぎ・えのき 人参・胡瓜 チンゲン菜・キャベツ | 663kcal 23.9g 21.1g | |
| 13 | 27 | 木 | ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ | ①牛乳 ②ナポリタン | 米 スパゲティ 油 ごま油 | みそ・油揚げ 高野豆腐 豚肉・ウインナ 牛乳 | チンゲン菜・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・わかめ 人参・白菜・もやし ピーマン | 732kcal 28.8g 20.5g | |
| 14 | 28 | 金 | ①ぶどうパン②スープ(もやし・コーン) ③大豆と鶏肉のホワイトソース煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ | ①牛乳 ②ひじきチャーハン | ぶどうパン 油・米・バター じゃが芋・小麦粉 アレルギー用マヨネーズ | 油揚げ 鶏肉 大豆 牛乳 | 人参・しいたけ・みつば あさつき・ひじき・パセリ もやし・コーン 玉ねぎ・ブロッコリー | 652kcal 22.0g 25.5g | |
| ★誕生日会★ | | | | | | | | | |
| 19 | 水 | 水 | ①えびピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤トマト ⑥フルーツ | ①牛乳 ②お誕生日ケーキ | 米・バター 油・じゃが芋 片栗粉 ホットケーキミックス | 牛乳・卵 鶏肉 えび ホイップクリーム | 人参・玉葱・生姜・桃缶 キャベツ・あさつき ピーマン・みかん缶 胡瓜・コーン・トマト | 648kcal 26.7g 19.4g | |

★材料の都合により献立を変更することがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます!!!



| 日付 | 曜 | 軽食 | | 夕食 | | | 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 | | |
| 1 | 15 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③鯖の煮付け④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ | 米・油 じゃが芋 | 鯖 | ほうれん草・長ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・生姜 | 402kcal 14.2g 12.5g |
| 3 | 17 | 月 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鶏肉とケチャップ炒め ④いんげんのごま和え⑤フルーツ | 米 ごま 油 | 鶏肉 味噌 | わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・いんげん | 493kcal 16.4g 10.3g |
| 4 | 18 | 火 | ①おにぎり(ゆかり) ①麦茶 | ①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③えびとブロッコリーの炒め ④チンゲン菜の和え物⑤フルーツ | 米・麩 ごま油 ごま | えび 味噌 | 白菜・チンゲン菜 ブロッコリー・人参・キャベツ もやし・ゆかり | 436kcal 16.6g 6.4g |
| 5 | 水 | / | ①豚ひきチャーハン ②麦茶 | ①豚ひきチャーハン ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③かぶのナムル風④フルーツ | 米 油 ごま油 | 豚ひき肉 味噌 | 人参・椎茸・キャベツ 玉ねぎ・グリルピース チンゲン菜・かぶ | 518kcal 21.5g 12.3g |
| 6 | | | 20 | 木 | ①蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②清汁(キャベツ・人参) ③カレーの磯辺焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ | 米・油・ごま油 ホットケーキミックス | カレー |
| 7 | 21 | 金 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(玉葱・椎茸) ③豚肉味噌炒め ④キャベツのお浸し⑤フルーツ | 米 片栗粉 油 | 味噌 豚肉 | 玉葱・生椎茸 キャベツ 人参・菜めし | 484kcal 18.4g 7.7g |
| 8 | 22 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ③カレーのごま焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ | 米・じゃが芋 油・ごま | カレー 味噌 | ねぎ かぼちゃ 人参・小松菜 | 405kcal 20.8g 19.2g |
| 10 | 24 | 月 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ | 米・油 さつま芋 片栗粉・ごま | 豆腐・豚ひき肉 味噌・かつおぶし | 人参・わかめ みつば・長ねぎ 玉葱・胡瓜 | 491kcal 16.8g 10.0g |
| 11 | 25 | 火 | ①おにぎり(ゆかり) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き ④もやしのナムル⑤フルーツ | 米・じゃが芋 ごま油・ごま | 鯖 味噌 | あさつき・しょうが もやし・ゆかり 人参・生椎茸・きゅうり | 483kcal 18.2g 9.8g |
| 12 | 26 | 水 | ①ホットケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ | 米・油 ホットケーキミックス | 鶏肉 味噌 かつおぶし | わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ | 422kcal 17.5g 8.0g |
| 13 | 27 | 木 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ | 米 油 | 豚肉 味噌 | わかめ・菜めし 玉ねぎ・人参・生姜 もやし・チンゲン菜 | 454kcal 19.3g 5.4g |
| 14 | 28 | 金 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ごましおごはん②清汁(キャベツ・あさつき) ③鮭のみそ焼き ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ | 米・ごま | 鮭 味噌 | キャベツ・あさつき 人参 かぼちゃ | 446kcal 16.7g 6.4g |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|------------|------|--------------------------------------|---------------------------|
| 19 | ☆ | 水 | ①和風スパゲティ ②麦茶 | ①和風スパゲティ②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③かぶのサラダ ④フルーツ | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 | しめじ・えのき・長ねぎ 玉ねぎ・人参・かぶ ほうれん草・胡瓜 | 573kcal 23.3g 14.7g |
|----|---|---|-----------------|--|------------|------|--------------------------------------|---------------------------|