

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	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
4	18	水	①ドライカレー ②清汁(花魁・わかめ) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	豚ひき肉 じゃが芋 ごま 花魁 黒糖蒸しパンミックス	バター 牛乳 玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン キャベツ 胡瓜 コーン わかめ	638kcal 18.9g 21.5g
5		木	①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①りんごジュース ②-1/ババロア ②-2クッキー	米・油 春雨・ごま エッグケア 片栗粉・クラッカー	豆腐 豚ひき肉 牛乳 味噌 長ねぎ・椎茸 筍・人参 大根・あさつき 胡瓜・キャベツ	596kcal 16.1g 17.1g
6	20	金	①豚汁うどん ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②七草粥(6日) ③わかめおにぎり(20日)	米 油・しらたき うどん ごま油	豚肉 油揚げ 味噌・ツナ 牛乳 大根・人参・かぶ 長葱・小松菜・ごぼう キャベツ・コーン もやし・胡瓜・わかめ	524kcal 15.1g 9.5g
7	21	土	①味噌にゅうめん ④野菜の白和え ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・油 白ごま 米・しらたき ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆 キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 ひじき・あさつき しめじ・長ねぎ	506kcal 17.8g 10.1g
	23	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②マドレーヌ	米・ホットケーキミックス ごま・油 片栗粉 バター	鯖 味噌・油揚げ 卵 牛乳 人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン	630kcal 22.2g 23.2g
10	24	火	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②じゃこスパゲティ	米 スパゲティ ごま・ごま油 油・しらたき	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ 玉ねぎ・小松菜 人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり	577kcal 24.5g 16.6g
11	25	水	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②じゃが芋のバター 醤油	米・じゃがいも ごま 油 片栗粉	卵・牛乳 鶏挽肉 味噌 バター なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン	523kcal 19.0g 15.3g
12	26	木	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②コンマヨートスト	米・油・食パン しらたき 春雨 エッグケア	牛乳 豚肉 かつお節 玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ コーン・のり	613kcal 25.6g 16.0g
13	27	金	①ご飯②みそ汁(豆腐・長ねぎ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②クリスマスクッキー	米・油 バター 小麦粉 パン粉	鶏肉 牛乳・味噌 豆腐 玉葱 小松菜 コーン もやし 長ねぎ	625kcal 21.2g 22.4g
14	28	土	①焼きうどん ②みそ汁(なす・油揚げ) ④さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	うどん・もち米 さつま芋・米 油・ごま油 片栗粉・しらたき	味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 筍・椎茸・あさつき	628kcal 18.6g 16.2g
16	30	月	①ご飯②清汁(板麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②チーズ蒸しパン	米・油 ごま お麩 片栗粉 ホットケーキミックス	鮭・味噌 油揚げ 牛乳 チーズ 切干大根 人参・椎茸 いんげん・長ねぎ わかめ	594kcal 21.7g 19.1g
17	31	火	①ご飯②中華スープ(春雨・ニラ) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②あんまーガリンサンド 31日ねこ組 トースト(クッキング)	米・油・春雨 食パン・マーガリン 片栗粉 ごま油・ごま	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳・味噌 春雨・小豆 にら キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸	657kcal 22.6g 19.9g

★ お誕生日会 ★

19		木	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④-1磯風味卵焼き ④-2れんこんサラダ⑤フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ③いちご ②-2クッキー ③ホイップクリーム	米・小麦粉・片栗粉 油・パン粉 エッグケア・しらたき ごま・バター	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳 ホイップクリーム 梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋・あさつき 大根・れんこん・しそ ごぼう・玉葱・青のり・いちご	701kcal 24.1g 24.7g
----	--	---	---	-------	---	--	---	---------------------------

※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。
※味噌汁紀行の食育を入れてあります。1月は熊本あまくち麦みそを提供致します。

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	
4	18	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・わかめ) ③カレイの味噌焼き④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 白ごま 油・ごま油 じゃが芋	カレイ 味噌 豆腐 わかめ・しめじ 人参・ピーマン 菜めし	458kcal 16.8g 6.5g
5		木	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・白菜) ③鶏肉とさつまいも煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油・ごま さつまいも・麩 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 白菜・キャベツ・レモン 人参・玉ねぎ・絹さや 青海苔・大根	495kcal 12.0g 11.1g
6	20	金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 ホットケーキミックス	高野豆腐 豚肉・油揚げ 味噌 わかめ・白菜 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜・大根	430kcal 16.1g 11.3g
7	21	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・キャベツ) ③厚揚げのうま煮④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	豚肉 厚揚げ 味噌 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・人参・大根 もやし・椎茸・しめじ	434kcal 15.9g 14.1g
	23	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③回鍋肉 ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豚肉 味噌 大根・人参・ピーマン ほうれん草・キャベツ もやし・玉ねぎ・コーン	590kcal 14.7g 21.1g
10	24	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②すまし汁(白菜・椎茸) ③鯖の胡麻焼き ④キャベツ炒め⑤フルーツ	米・ホットケーキミックス ごま 油・ごま油	鯖 白菜・椎茸 キャベツ・人参 ピーマン・コーン	435kcal 15.2g 13.0g
11	25	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	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胡麻とさつま芋の甘辛煮⑤フルーツ	米・油・ごま そうめん さつま芋	鶏肉 人参・小松菜 わかめ	523kcal 15.4g 10.0g
12	26	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③揚げだし豆腐あんかけ④もやしの酢の物 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 片栗粉	豆腐 味噌 玉ねぎ 人参・小松菜・椎茸 もやし	446kcal 13.3g 6.7g
13	27	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(キャベツ・人参) ③里芋のそぼろあんかけ ④ごぼうサラダ⑤フルーツ	米・ごま 里芋・じゃが芋 片栗粉・油	豚ひき肉 味噌 ごぼう・グリーンピース 人参・キャベツ	422kcal 12.7g 9.3g
14	28	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉・ごま 油 じゃがいも	鮭 味噌 豆腐 人参・もやし キャベツ・わかめ ゆかり	463kcal 17.2g 13.9g
16	30	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①マーボーツナ丼 ②清汁(わかめ・春雨) ④じゃが芋のごま風味煮⑤フルーツ	米・ごま油・春雨 ごま・片栗粉 じゃが芋・油	人参・玉ねぎ ツナ・豆腐 味噌 人参・玉ねぎ 長ねぎ・椎茸 グリーンピース・わかめ・ゆかり	530kcal 15.1g 10.8g
17	31	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③鶏肉の鍋照り ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油	鶏肉 豆腐・味噌 しらす干し わかめ みつば・菜めし もやし・人参	502kcal 20.2g 8.9g
19	☆	木	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・わかめ) ③カレイのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス じゃが芋	カレイ 南瓜・人参 グリーンピース・パセリ キャベツ・わかめ	375kcal 16.1g 4.4g