



日付	曜	乳幼児 昼食		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	0.1.2歳児 午前おやつ	1~5歳児 午後おやつ	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	金	①菜めしご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③ツナのスペイン風オムレツ ④青菜とえのきの炒め和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳	米・小麦粉 ごま・油 じゃが芋 クラッカー	牛乳・卵 油揚げ チーズ ツナ・味噌 玉葱・チンゲン菜・にら	大根・人参・菜めし ピーマン・トマト えのき・もやし	514kcal 16.9g 12.7g
2	16	土	①もやし味噌ラーメン ④厚揚げの炒め物 ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②ナポリおにぎり	中華麺 油 片栗粉 米 ごま油	豚挽肉 味噌 厚揚げ ウインナー	もやし キャベツ にら コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン	606kcal 21.4g 16.8g
4	18	月	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ	米・エッグケア ホットケーキミックス 油 バター クラッカー	鮭 ハム 卵 牛乳 味噌	チンゲン菜・パセリ 人参・椎茸・みつば もやし・しめじ 大根・レモン	584kcal 21.2g 20.2g
5	19	火	①ピビンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ④高野豆腐の卵とじ煮 ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②さつま芋グラッセ	米・バター さつま芋 油 ごま油 ビスケット	高野豆腐 油揚げ・牛乳 牛乳・卵 豚肉・味噌	キャベツ・人参 もやし・にら・レーズン 玉葱・みつば 椎茸・りんご	611kcal 23.3g 18.9g
6	20	水	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②焼きそば	米 油 ごま油 中華麺 マンナ	豚肉・味噌 豚挽肉・しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン わかめ もやし 南瓜 小松菜	666kcal 19.6g 27.5g
7	21	木	①クロワッサン ③ポトフ ④ブロッコリーとコーンツナサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり	クロワッサン じゃが芋 米・油 ごま	ウインナー 鮭・ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉葱・人参 かぶ・キャベツ ブロッコリー コーン・わかめ	503kcal 18.6g 13.8g
8	金	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ④ヨーグルト風味サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ピザトースト ※5歳ピザ作り	米・食パン・油 小麦粉・じゃが芋 エッグケア クラッカー	鶏肉 チーズ・ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜・コーン キャベツ・グリーンピース	606kcal 21.2g 19.8g	
9	23	土	①五目うどん ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②菜めしおにぎり	乾うどん 米・ごま油	豚肉・大豆 ツナ 味噌	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・菜めし	490kcal 20.7g 10.2g
11	25	月	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②肉みそパグティ	米・油 片栗粉 スパゲティ クラッカー	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 牛乳・味噌	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ・グリーンピース カリフラワー	695kcal 27.7g 24.2g
12	26	火	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③豚肉の生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米 小麦粉 油 ビスケット	牛乳・味噌 豚肉 バター チーズ	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし・海苔 人参	566kcal 24.5g 16.5g
13	27	水	①きつねうどん ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②ひじきチャーハン	うどん・米 じゃが芋 油・ごま油 マンナ	油揚げ・牛乳 かまぼこ・チーズ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草・長ねぎ ひじき・人参 椎茸・ピーマン	570kcal 20.5g 17.7g
14	28	木	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②セサミトースト	米・食パン・ごま 春雨・片栗粉 マカロニ・油 エッグケア	かれい 牛乳 ヨーグルト マーガリン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ	653kcal 20.8g 20.1g
★ お誕生日 クリスマス会 ★									
22	金	①ツナピラフ②スープ③ローストチキン ④-1クリスマスサラダ④-2フライドポテト ④-3えびフライ⑤フルーツポンチ (2~5歳)	クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生日クリスマスケーキ ②-2いちご②-3ホイップ	米・バター 油・小麦粉 パン粉・じゃが芋 クラッカー	鶏肉・チーズ 牛乳 えび ホイップ	コーン・人参・ピーマン・いちご ブロッコリー・カリフラワー コーン・トマト・椎茸・みかん 玉ねぎ・パセリ・りんご	679kcal 30.1g 25.5g	

今日のクッキング
★らいおんぐみ
★ピザ作り(8日)



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		
1	15	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしソテー⑤フルーツ	米 油 ごま・ごま油	豚肉 味噌	白菜・わかめ・人参 大根・あさつき もやし・椎茸	579kcal 15.0g 21.0g
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレー肉じゃが④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 じゃがいも ごま	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・長葱 いんげん・チンゲン菜 キャベツ・わかめ	411kcal 12.5g 6.4g
4	18	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①米飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え	米・じゃが芋 ごま 油	豚肉 味噌	人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん・わかめ 白菜・胡瓜・あさつき	492kcal 19.0g 8.0g
5	19	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(板麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物⑤フルーツ	米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし にら・菜めし 玉ねぎ	462kcal 17.9g 10.5g
6	20	水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(キャベツ・あさつき) ④胡麻サラダ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 油・ごま	豚挽肉	玉ねぎ・人参 ピーマン・あさつき もやし・キャベツ・胡瓜	470kcal 13.7g 15.2g
7	21	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(なめこ・あさつき) ③青海苔から揚げ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・黒ごま 油・片栗粉 さつま芋	鶏肉 味噌	なめこ・あさつき 白菜・人参 もやし・わかめ	472kcal 16.9g 9.7g
8	22	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(椎茸・いんげん) ③カレイの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油 じゃが芋	カレイ	いんげん 椎茸・ピーマン 人参・ゆかり	462kcal 20.8g 8.3g
9	23	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	高野豆腐 味噌 豚肉	わかめ・長ねぎ 人参・白菜・玉ねぎ 大根・胡瓜	396kcal 13.0g 10.8g
11	25	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 小松菜・人参 しめじ	481kcal 16.5g 10.6g
12	26	火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②清汁(春雨・わかめ) ③さつま芋そぼろあん ⑤フルーツ	乾うどん・油 さつま芋 片栗粉・春雨	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・わかめ 人参・キャベツ	524kcal 20.2g 14.7g
13	27	水	①蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐とケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	米・片栗粉 油・さつま芋 ホットケーキミックス	豚挽肉 豆腐 味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・長ねぎ もやし・コーン	468kcal 17.4g 9.2g
14	28	木	①粉ふきもち ②麦茶	①ご飯②すまし汁(わかめ・豆腐) ③鶏肉とキャベツ炒め④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	鶏肉 豆腐	わかめ・玉ねぎ 人参・キャベツ・もやし ほうれん草	398kcal 15.6g 10.1g