

日付	曜	乳幼児屋食		主な材料			栄養価 幼児	
		献立名	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	
1	15/29	木	①ご飯②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳	米・油 味噌 牛乳 鶏肉 豚挽肉 ブロッコリー キャベツ	604kcal 25.8g 17.1g	
	16	金	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・板麩) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②お好み焼き(とらクッキング)	米・油・ごま油 ごま・板麩 味噌 豚挽肉 卵 チンゲン菜・キャベツ	594kcal 22.9g 16.7g	
3	17	土	①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②ガーリックチャーハン	乾うどん 油 里芋 米	598kcal 22.3g 18.0g	
	19	月	①ご飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 ごま油 ごま 油 味噌 ホットケーキミックス 牛乳 卵	537kcal 21.3g 13.0g	
6	20	火	①ひき肉カレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④華風サラダ ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②きなこクッキー	米・油・小麦粉 じゃが芋 ごま油・しらす ビスケット	638kcal 18.0g 25.3g	
	21	水	①麻婆ひき肉②清汁(春雨・チンゲン菜) ④れんこんとツナのサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②チーズスイートポテト	米・片栗粉 春雨・ごま さつま芋 マンナ	658kcal 24.9g 17.9g	
8	22	木	①卵のふわふわ②みそ汁(豆腐・わかめ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②焼きそばパン	米・油 ごま油 ロールパン 中華麺	667kcal 26.6g 18.2g	
	24	土	①きのこうどん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②焼きおにぎり	うどん・油 米 ごま 片栗粉	519kcal 19.3g 11.0g	
10	26	月	①ご飯②清汁(白菜・わかめ) ③さわらの味噌照り焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 ホットケーキミックス クラッカー 味噌 バター	574kcal 20.2g 15.4g	
	27	火	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②スティックドーナツ 13日らいおんクッキング (ドーナツ)	米・油 ごま油・さつま芋 味噌 バター 牛乳	624kcal 21.3g 20.5g	
14	28	水	①中華丼②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②-1/2パロア ②-2いちご(14日) ②-3ホイップ(14日)	米・春雨 片栗粉 ごま油 油 マンナ	571kcal 21.8g 15.1g	

★ 食育・タイ料理 ★

9	金	①ガバオライス ②タイ風豆腐スープ ④ヤムウンセン ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②カノムモーケン	米 油 春雨 クラッカー	豚挽肉 卵 ハム 牛乳 豆腐 豆乳	玉ねぎ パプリカ ピーマン もやし 南瓜 きゅうり 人参 玉ねぎ ポッカレモン のり	550kcal 21.5g 19.8g
---	---	------------------------------------------	-------	-----------------	--------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------

★ せつぶん ★ 誕生日会 ★

2	金	①鞋ちらし(0・1歳) 魚片巻き(2歳・幼児) ②清汁(花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④大豆のサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2いちご ②-3ホイップ	片栗粉 ごま エッグケア 花麩 ケーキ クラッカー	卵 鶏肉 鮭 大豆 ツナ ホイップ 桜でんぶ	干し椎茸 胡瓜 のり トマト みつば 人参	550kcal 21.5g 19.8g
---	---	---------------------------------------------------------------------	-------	---------------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------

今月のクッキング

16日 とら組 お好み焼き
13日 らいおん組 ドーナツ

今月の食育

タイ料理

★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。

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
1	15/29	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	鯖 豆腐	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	475kcal 17.1g 11.9g
			①ふかし芋 ②麦茶	①米飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③鶏肉の照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつま芋	味噌 鶏肉 麩	ほうれん草 人参・あさつき	522kcal 15.3g 19.8g
3	17	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③白身魚フライ ④かぶの煮物⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋 油・小麦粉	カレイ 竹輪 味噌	キャベツ・人参 かぶ・玉葱 あさつき	438kcal 16.5g 10.6g
			①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①米飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉	もやし・わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・胡瓜・いんげん	494kcal 14.0g 7.4g
6	20	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①けんちんうどん ③大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	米・うどん・油 片栗粉・ごま	豆腐 鶏肉 味噌 豚肉	玉ねぎ ごぼう・あさつき 人参・大根	465kcal 16.6g 8.4g
			①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻揚げ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油・ごま 油	鮭 麩 味噌	長ねぎ 小松菜・人参 もやし	429kcal 16.9g 11.4g
8	22	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 片栗粉 さつま芋	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 しらす	人参 椎茸 もやし みつば 長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜・菜めし	495kcal 18.9g 9.5g
			①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ネギ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・板麩 油・ごま油	豚肉	長ねぎ・人参・わかめ ピーマン・玉ねぎ 白菜・もやし・ピーマン	468kcal 19.8g 7.2g
10	24	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・板麩) ③白身魚の磯辺揚げ ④切干大根の煮物⑤フルーツ	米・油 片栗粉・板麩 じゃが芋	カレイ 油揚げ 味噌	青海苔・わかめ 切干大根・人参 干し椎茸・いんげん	444kcal 15.7g 12.3g
			①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③大根と豚肉の煮物 ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・板麩 ごま	豚肉	あさつき・大根 ほうれん草	589kcal 24.8g 9.0g
13	27	火	①ツナのスパゲティ ②麦茶	①ツナのスパゲティ ②清汁(わかめ・いんげん) ④さつま芋のそぼろあん⑤フルーツ	スパゲティ 油・片栗粉 さつま芋	ツナ 鶏ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ いんげん・刻みのみ	589kcal 24.8g 9.0g
			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金目鯛の煮つけ ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま	金目鯛	あさつき コーン ほうれん草 もやし	589kcal 24.8g 9.0g

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。