

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
		0,1歳児午前	1~5歳児午後	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	
2	16/30 土	①チャンポンにゅうめん ④ウインナーケチャップソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②中華おこわ	①オレンジジュース ②そうめん 米・もち米 油・ごま油	豚肉 ウインナー 鶏肉	人参・にら・しいたけ キャベツ・もやし・あさつき 長ねぎ・玉葱 ピーマン・だけのこ	617kcal 19.3g 13.5g
4	18 月	①ごはん ②★すまし汁(そうめん・みつば) ③★鮭の胡麻味噌焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	①クラッカー ②★じゃこスパゲティ	①牛乳 ②★じゃこスパゲティ 米 ごま油 そうめん ごま油 スパゲティ クラッカー	鮭 味噌 かつお節 じゃこ	長ねぎ 胡瓜 人参 もやし みつば 玉ねぎ あさつき ゆかり	578kcal 26.7g 17.8g
5	19 火	①★チキンカレーライス ②スープ(もやし・コーン) ④★マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット ②★シュガートースト	①牛乳 ②★シュガートースト じゃが芋 油 マカロニ エッグケア 食パン ビスケット	鶏肉 マーガリン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 万葉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン もやし	678kcal 20.0g 22.5g
6	水	①★クロワッサン ③★クリームシチュー ④★ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①マンナ ②わかめおにぎり	①牛乳 ②わかめおにぎり 米 じゃが芋 クロワッサン ごま・油・マンナ	牛乳・豚肉 ホワイトソース	ブロッコリー 人参・玉ねぎ キャベツ・あさつき コーン	581kcal 21.2g 25.6g
7	21 木	①★きつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②-1★ピーチケーキ ③-2★デコレーションケーキ (7日・らいおん)	①牛乳 ②-1★ピーチケーキ ③-2★デコレーションケーキ (7日・らいおん) うどん じゃが芋 片栗粉・油 ホットケーキミックス	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ・牛乳 豚肉・バター 卵・ヨーグルト	長ねぎ・いんげん ほうれん草 人参 玉ねぎ 白桃 いちご	566kcal 20.4g 17.3g
8	22 金	①わかめごはん②すまし汁(花巻・みつば) ③★肉じゃが ④★キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①クラッカー ②★ツナサンド	①牛乳 ②★ツナサンド 米 じゃが芋 しらたき 油 花巻 エッグケア パン クラッカー	豚肉 ツナ 牛乳	わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ゆかり みつば きゅうり	540kcal 23.1g 15.0g
9	23 土	①★ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(長ねぎ・わかめ) ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②焼きおにぎり	①オレンジジュース ②焼きおにぎり スパゲティ じゃがいも 米・油 ごま	ツナ かつお節	玉ねぎ 人参 ピーマン・パセリ菜 いんげん・長ねぎ わかめ・トマト	519kcal 17.8g 9.9g
11	25 月	①ごはん②みそ汁(豆腐・みつば) ③★鮭の照り焼き ④★ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー ②★カレースパゲティ	①牛乳 ②★カレースパゲティ 米 油 スパゲティ クラッカー	鮭 牛乳 かつお節 豆腐 豚挽肉	ブロッコリー 人参 みつば 玉ねぎ ピーマン	605kcal 27.3g 14.6g
12	26 火	①★しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット ②★セサミトースト	①牛乳 ②★セサミトースト 中華麺 ごま油 じゃが芋 油 食パン ビスケット ごま	豚ひき肉 ベーコン マーガリン 牛乳 チーズ	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ	573kcal 21.6g 14.6g
13	27 水	①★ご飯②★鶏肉のカレー焼き ③★中華スープ(ねぎ・えのき) ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ	①マンナ ②★パパロア (ストロベリー)	①牛乳 ②★パパロア (ストロベリー) 米 油 ごま油 じゃが芋 エッグケア マンナ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン えのき 長ねぎ	536kcal 16.9g 15.5g
14/28	木	①★麻婆豆腐丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②★チーズ風味クッキー	①牛乳 ②★チーズ風味クッキー 米 片栗粉 油 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 味噌 ツナ バター チーズ 牛乳 ヨーグルト	長ねぎ 椎茸 だけのこ 人参 あさつき キャベツ もやし 胡瓜 コーン なめこ	617kcal 24.2g 18.7g
29	金	①★ピピン丼 ②★中華スープ(大根・わかめ) ④★春雨サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ②★プリン	①牛乳 ②★プリン 米 油 ごま油 春雨 ごま クラッカー	豚肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	もやし 人参 にら わかめ 大根 チンゲン菜	496kcal 19.6g 13.9g

★ ひなまつり(誕生日メニュー) ★

1	金	①ひな祭りごはん②若竹汁 ③★青海苔のから揚げ ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ②誕生日ケーキ ③ひなあられ	①りんごジュース ②クラッカー ③ケーキ 片栗粉	米 油 エッグケア ひなあられ クラッカー ケーキ 片栗粉	鮭 卵 桜でんぶ 鶏肉 チーズ	人参 鰯さや トマト だけのこ コーン わかめ あおのり 胡瓜 キャベツ 長ねぎ	692kcal 17.5g 18.9g
---	---	---	-----------------------------	--------------------------------	--	--------------------------	---	---------------------------

★ お別れ会 ★

15	金	①オムライス②★春雨スープ(キャベツ・コーン) ③★タンダーチキン④-1マカロニグラタン ④-2★ブロッコリーツナサラダ ④-3フライドポテト⑤ぶどうゼリー	①クラッカー ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ	①りんごジュース ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ 米 マカロニ 春雨 じゃが芋 小麦粉 クラッカー	バター 鶏肉 ホイップ 卵 ベーコン チーズ ホワイトソース ヨーグルト ツナ	玉ねぎ コーン ブロッコリー ほうれん草 パセリ粉 マッシュルーム 人参 チンゲン菜 胡瓜	750kcal 32.3g 33.1g
----	---	---	--	---	--	--	---------------------------

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
				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	
2	16/30 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④フライドポテト ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 じゃがいも 春雨	厚揚げ 豚挽肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	531kcal 13.9g 17.0g
4	18 月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツの胡麻サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま じゃがいも	鶏肉 豆腐 味噌	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参・長ねぎ もやし・胡瓜・菜めし	559kcal 18.3g 12.2g
5	19 火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鮭の味噌照り焼き④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・麩	鮭 味噌	白菜 もやし・人参 胡瓜・ゆかり	454kcal 18.8g 7.2g
6	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米・油 黒ごま かつお・キムチ	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン・のり 玉ねぎ・白菜	412kcal 17.2g 8.5g
7	21 木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま	鶏肉 味噌	あさつき・キャベツ 大根・胡瓜 人参・わかめ	476kcal 17.5g 9.0g
8	22 金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	金目鯛 味噌	南瓜・長ねぎ 大根・人参 胡瓜・梅	459kcal 15.9g 7.0g
9	23 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま	油揚げ 味噌	大根 人参 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー	346kcal 10.0g 5.9g
11	25 月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉 味噌	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜・ゆかり	462kcal 18.6g 8.3g
12	26 火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 かつお・キムチ	豚肉 豆腐 味噌	長ねぎ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜・レモン	494kcal 17.9g 10.4g
13	27 金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(そうめん・みつば) ③鮭の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米 ごま そうめん	鮭 味噌 かつお節	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・みつば	466kcal 17.4g 9.1g
14/28	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③かれのい胡麻焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・ごま 油	カレー 味噌 豆腐	人参・わかめ 長ねぎ・もやし・ゆかり ピーマン・コーン	485kcal 21.9g 8.6g
29	木	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④フルーツ	乾うどん 油・片栗粉	豚肉・鶏肉 高野豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリーンピース いんげん・干し椎茸	365kcal 16.6g 13.5g

1	☆ 金	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鮭の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま・油 ごま油	鮭 味噌	あさつき もやし・人参 椎茸	410kcal 16.6g 9.7g
---	-----	---------------	--	-----------------------	---------	----------------------	--------------------------

15	☆ 金	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米・片栗粉 春雨・油 さつまいも	豆腐 かつお節	わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ	455kcal 16.3g 5.1g
----	-----	--------------	---	------------------------	------------	----------------------------	--------------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
7日のおやつはらいおん組がクッキングでデコレーションケーキを作ります。