



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		
		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	
1	15	木	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	米 バター 油 スパゲティ	さば 味噌 牛乳 ハム	大根・わかめ・生姜 チンゲン菜・人参 コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・のり	677kcal 26.9g 17.5g
2	16	金	①クロワッサン②スープ(もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②五目ごはん	クロワッサン 油・こんにやく	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	もやし・コーン・小松菜 あさつき・玉葱 椎茸・人参 アスパラ・キャベツ・レタス	648kcal 20.7g 22.9g
3	17	土	①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり	中華めん ごま油 油 厚揚げ	えび・牛乳 豆腐・かつおぶし 油揚げ 厚揚げ	わかめ・きゅうり プチトマト・チンゲン菜 人参・玉葱・ピーマン 梅・のり	517kcal 17.4g 11.8g
5	19	月	①ご飯②みそ汁(麩・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米 ホットケーキミックス 油 麩	味噌・卵 豚肉 牛乳	大根・あさつき きゅうり・わかめ キャベツ・梅	674kcal 18.9g 26.8g
6	20	火	①ご飯②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉マーマレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①リンゴジュース ②フレンチトースト	米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン・小松菜 玉葱・えのき	568kcal 21.1g 10.5g
7	30	水・金	①冷やし担々うどん ②野菜の天ぷら ③冷やしトマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	うどん ごま油・油 つきこみ・小麦粉 もち米・米	牛乳 天かす 鶏ひき肉	わかめ・人参・椎茸 きゅうり・玉葱 トマト・かぼちゃ あさつき	609kcal 21.0g 13.7g
8	22	木	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ビーフンソテー	米・食パン じゃが芋 油・マカロニ ビーフン	牛乳 豚肉 ハム	もやし・わかめ 玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ ピーマン	582kcal 18.7g 13.3g
9	23	金	①ハヤシライス ②スープ(にら・もやし) ③キャベツとえびのサラダ ④フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②焼きとうもろこし	米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	牛乳 えび 豚肉	玉葱・人参・とうもろこし トマト・コーン にら・もやし キャベツ・きゅうり	552kcal 20.4g 17.8g
10	24	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布のおにぎり	スパゲティ 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・えのき コーン・パセリ きゅうり・昆布・のり	566kcal 21.5g 17.7g
13	27	火	①ご飯・②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③カレイの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②ホットドッグ	米 油 ロールパン	味噌・飲むヨーグルト カレイ 枝豆 ウインナー	玉葱・しめじ 青のり・キャベツ 人参・きゅうり コーン	599kcal 27.9g 17.4g
14	28	水	①ピビンパ丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②レモンケーキ	米 ごま油 油 バター	牛乳 豚ひき肉 味噌 ツナ・卵	もやし・人参・ほうれん草 オクラ・わかめ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・レモン果汁	602kcal 19.8g 23.5g
26	月	水	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り焼き ④春雨のナムル ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②青海苔クッキー	米 片栗粉・バター 油・ごま油	味噌 牛乳 鶏肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・人参 あさつき・青海苔 きゅうり・もやし	647kcal 20.5g 19.4g
29	木	水	①ご飯②スープ(キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④レタスと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ジャムサンド	米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	ヨーグルト 豚ひき肉・卵 チーズ 牛乳	キャベツ・コーン あさつき・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ 人参・レタス	670kcal 22.6g 19.2g
31	土	水	①そうめん ②清汁(長葱・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	米 そうめん 油	牛乳 豚肉 ベーコン	長葱・大根 オクラ・わかめ 万能ねぎ・のり 塩昆布	602kcal 19.8g 23.5g

★ 誕生日会 ★

21	水	①卵サンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ(レモン) ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②パフェ	食パン・マーガリン 片栗粉・油 アレルギーフリーヨーグルト クレープ	牛乳 鶏肉 卵	人参・玉ねぎ パセリ・コーン きゅうり 生姜・トマト	620kcal 23.0g 24.1g
----	---	---	-----	-------------------	---	---------------	-------------------------------------	---------------------------



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
		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	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鶏のケチャップ炒め ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 油・ごま油 ごま	鶏肉 味噌	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・胡瓜 玉葱・もやし・ゆかり	495kcal 16.8g 11.3g	
2	16	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぶ・かぶ菜) ③豚肉生姜焼き ④胡瓜の胡麻和え ⑤フルーツ	米 ごま お酢・キムチ 油	豚肉 味噌	かぶ・もやし かぶ菜・人参 胡瓜・玉葱 生姜	430kcal 15.8g 10.0g	
3	17・31	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉と野菜の味噌炒め ④ほうれん草ともやしのナムル ⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	豆腐 豚肉 味噌	みつば ほうれん草 人参・キャベツ 生椎茸・もやし	423kcal 17.8g 10.9g	
5	19	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・みつば) ③鯖の梅焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	さば	わかめ・みつば 長ねぎ・人参 キャベツ ゆかり・梅	468kcal 16.3g 10.4g	
6	20	火	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②清汁(キャベツ・人参) ③かぼちゃサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油	豚ひき肉	人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ えのき・かぼちゃ 胡瓜	438kcal 16.9g 10.7g	
7	30	水・金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①豚丼 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③アスパラのソテー ④フルーツ	米 油 麩・ごま お酢・キムチ	豚こま 味噌	長ねぎ 人参・海苔 アスパラ 玉ねぎ・コーン	440kcal 17.8g 9.6g	
8	22	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③豚肉の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	豚肉	オクラ・わかめ 小松菜・玉ねぎ 大根・いんげん 人参	449kcal 17.7g 5.8g	
9	23	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②清汁(大根・わかめ) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米 油	鶏肉 かつおぶし	長ねぎ・人参 海苔 大根 きゅうり・わかめ	496kcal 16.4g 11.4g	
10	24	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③えびとブロッコリー炒め ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	えび 味噌	わかめ・椎茸 長ねぎ・ブロッコリー いんげん 人参・チンゲン菜	396kcal 19.6g 7.6g	
13	27	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・もやし) ③鯖のごま焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	米・ごま ごま油 油 じゃが芋	鯖 味噌	キャベツ もやし 胡瓜・人参 コーン・生姜	505kcal 17.7g 10.3g	
14	28	水	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・みつば) ③鶏肉のケチャップ炒め ④胡瓜の胡麻和え ⑤フルーツ	米・ごま ごま油 油 麩	豚肉 鶏ひき肉	人参・ピーマン 玉葱・みつば きゅうり	474kcal 18.2g 8.4g	
26	月	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(きぬさや・椎茸) ③カレイの味噌焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	カレイ 味噌	ほうれん草 椎茸・きぬさや もやし・わかめ 人参・菜めし	429kcal 16.1g 5.9g	
29	木	水	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁(麩・みつば) ③キャベツのゆかり和え ③フルーツ	中華麺 麩・油	豚ひき肉	人参 もやし・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・ピーマン	359kcal 12.3g 4.9g	

21	☆	水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(麩・みつば) ③キャベツのおかか和え ③フルーツ	スパゲティ 麩・油	豚ひき肉 かつおぶし	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・しめじ	320kcal 14.0g 9.7g
----	---	---	---------------	--	--------------	---------------	--	--------------------------