

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	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クワッソンのスープ(小松菜・えのき) ③ポークチャップ ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②吹寄せごはん	クワッソンの 油・じゃが芋 パン粉 里芋・米	豚肉 牛乳 油揚げ チーズ	ブロッコリー・ピーマン 小松菜・人参・えのき 玉葱・キャベツ・パセリ コーン・しめじ・みつば	568kcal 23.1g 18.9g
2	16	土	①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ	546kcal 21.1g 10.5g
5	19	火	①ご飯②中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②ミックスベリーマフィン	米・油・ジャム ホットケーキミックス ごま油 片栗粉・バター	厚揚げ・豚肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	大根・チンゲン菜 ピーマン・キャベツ 玉葱・コーン・人参 きゅうり・もやし	616kcal 23.1g 15.0g
6	29	水	①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 スパゲティ ごま	鮭 豚ひき肉 牛乳	ゆかり・玉葱・ピーマン わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・コーン	581kcal 20.8g 23.1g
7	20	木・水	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②あんマーガリンサンド	米・食パン 油・マーガリン 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	人参・椎茸・コーン みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス	648kcal 24.3g 19.3g
8	金	金	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②高菜チャーハン	ラーメン じゃが芋 油 ごま	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳	キャベツ・玉葱・高菜 長ねぎ 人参・きゅうり もやし・切干大根	616kcal 21.6g 16.3g
9	30	土	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さけとわかめのおにぎり	中華めん 米・油	豚ひき肉 牛乳・豚肉 鮭 厚揚げ	大根・しめじ もやし・人参・キャベツ ピーマン・玉葱 チンゲン菜・わかめ	608kcal 25.8g 20.8g
11	25	月	①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②じゃこチャーハン	うどん 油・米 こんにゃく	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・ベーコン	もやし・キャベツ・ 人参・トマト・玉葱 きゅうり・ごぼう コーン	597kcal 23.3g 16.2g
12	26	火	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレーのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン	米・油 ごま ホットケーキミックス さつま芋	カレー 油揚げ みそ・牛乳 卵	キャベツ チンゲン菜 人参 大根	561kcal 24.7g 13.6g
13	27	水	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②ココアクッキー	米・ごま油 小麦粉・ごま バター	卵・鶏肉 高野豆腐 牛乳 みそ・ココアパウダー	人参 わかめ・もやし きゅうり 玉葱・白菜	616kcal 21.5g 16.5g
14	28	木	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②チーズトースト	米・食パン 油 じゃが芋 ごま	豚肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・ピーマン グリーンピース・椎茸	627kcal 21.5g 21.9g
18	月	月	①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②マカロニペーパースソテー	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 ベーコン	いんげん・白菜・玉葱 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり・ごぼう 物・ピーマン・きぬさや	568kcal 21.9g 14.5g

※15日のニコニコレストランはいちごジャム、りんごジャム、マーマレードジャムの3種類の中から選ぶことができます。

★ 日本の郷土料理～出汁の日～ ★

22	金	①炊き込みご飯 ②豚汁 ③おでん ④フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②メロンパン	ロールパン・米 油・里芋 こんにゃく 小麦粉	鶏肉・いか 豚肉・豆腐・卵 油揚げ・牛乳 さつま揚げ	椎茸・ごぼう 人参・みつば 大根	581kcal 20.8g 23.1g
----	---	---------------------------------	-----	--------------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------	---------------------------

★ 誕生日会 ★

21	木	①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②りんごのロールケーキ	アレルギー用マヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉	ツナ 鶏肉 牛乳 りんごロールケーキ	玉葱・人参・えのき きゅうり・コーン キャベツ・パセリ ブロッコリー・生姜	589kcal 22.7g 19.6g
----	---	---	-----	--------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------

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			
				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(ゆかり) ②麦茶	①鶏そぼろ丼②清汁(椎茸・絹さや) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	米・油 ごま	鶏ひき肉 油揚げ	人参・椎茸 絹さや・ゆかり 大根・キャベツ
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③鶏と豆腐の煮込み ④ほうれん草のナムル⑤フルーツ	米、ごま油 片栗粉	豚ひき肉 味噌・豆腐	長ねぎ・もやし・にんにく 人参・わかめ・生姜 玉ねぎ・ほうれん草
5	19	火	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ③さつま芋の甘煮④フルーツ	スパゲティ 油・麩 さつま芋	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ
6	29	水	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③豚肉スタミナ焼き ④大根の和え物⑤フルーツ	米 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	もやし・ピーマン・生姜 玉ねぎ・人参・にんにく 大根・あさつき・きゅうり
7	20	木・水	①おにぎり(しらす) ②麦茶	①ごはん②清汁(わかめ・みつば) ③鮭のみそ焼き ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米 ごま油	さけ・しらす 味噌	白菜・みつば・わかめ もやし・長ねぎ ピーマン・人参
8	22	金	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鶏肉の鍋照り ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鶏肉 味噌	キャベツ・いんげん もやし・人参 わかめ
9	30	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ごはん②清汁(麩・わかめ) ③豚肉の煮物 ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米 油・麩 じゃが芋	豚肉	いんげん・玉ねぎ・ピーマン わかめ・人参・もやし 大根・きゅうり・コーン
11	25	月	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏肉とケチャップ炒め ④野菜の海苔和え⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鶏肉	白菜・椎茸・玉葱 もやし・人参 キャベツ・のり
12	26	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(小松菜・しめじ) ③肉じゃが④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・しらたき	豚肉 かつおぶし みそ	小松菜・しめじ・グリーンピース 玉ねぎ・人参 白菜・菜めし
13	27	水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(長ねぎ・わかめ) ③梅風味サラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油	豚挽き肉	わかめ・玉ねぎ・練り梅 長ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・大根
14	28	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま	鯖 味噌	キャベツ かぶ・胡瓜 人参・わかめ
18	月	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③鶏肉キャベツ炒め ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌	菜めし 玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜・南瓜
21	木	①豚ひきチャーハン ②麦茶	①豚ひきチャーハン②みそ汁(玉葱・人参) ③もやしのナムル ④フルーツ	米 油・ごま ごま油	豚挽き肉 味噌	きゅうり・玉ねぎ グリーンピース・人参 椎茸・もやし	

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。