



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質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	土	①焼きそば ②清汁(麩・長ねぎ) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②おかわりにぎり	中華麺・油 さつまいも アレルギーマヨネーズ 米・ごま・麩 かつおぶし	豚ひき肉 牛乳 キャバツ・ピーマン いんげん コーン・人参・長ねぎ もやし	515kcal 15.6g 15.4g	
4	18	火	①ご飯②みそ汁(さつま芋・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油 しらす・バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャバツ	607kcal 22.2g 17.0g
5	26	水	①シーフードカレー ②スープ(大根・万能ねぎ) ③ブロッコリーとコーンサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ピザトースト	米・油 食パン じゃが芋	えび いか 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャバツ コーン・ピーマン 大根・万能ねぎ	599kcal 23.8g 15.3g
6	20	木	①ご飯②味噌汁(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	①クラッカー ②きな粉揚げパン	米・パン 油 ごま ごま油	カレイ・きな粉 牛乳 みそ	玉葱・もやし わかめ ゆず 人参・しめじ	600kcal 23.7g 17.8g
7	21	金	①ご飯②清汁(大根・長ねぎ) ③かに玉 ④胡瓜の中華風サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット ②和風スパゲッティ	米・油・片栗粉 スパゲティ しらたき・ごま油	卵・かに ハム 豚ひき肉 牛乳	大根・長ねぎ・人参 玉ねぎ・しめじ・えのき 椎茸・グリルピー 胡瓜・もやし	723kcal 28.6g 20.5g
8	22	土	①味噌ラーメン ②豚肉と大根の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり	中華麺 油 ごま油 米	豚肉・豚ひき肉 牛乳 味噌	人参・長ねぎ あさつき・大根・キャバツ コーン・昆布・のり にら	721kcal 24.7g 29.4g
10	17	月	①カレーうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②いなり寿司	うどん・米 じゃが芋 油	ベーコン 油揚げ 豚肉 チーズ・牛乳	人参・玉葱 コーン 小松菜 トマト	591kcal 23.6g 14.7g
12	25	水・火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③筑前煮 ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②アップルヨーグルトケーキ	米・油 ホットケーキミックス ごま 里芋・春雨	鶏肉 卵・ヨーグルト 牛乳 みそ	なめこ・みつば・たけのこ 人参・椎茸・ごぼう きゅうり・きぬさや キャバツ	710kcal 25.2g 22.8g
13	27	木	①ツナサンド②スープ(白菜・わかめ) ③ポークビーンズ ④小松菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー ②ココアクッキー	パン・小麦粉 油・米・バター じゃが芋	豚ひき肉 大豆 牛乳 ツナ	人参・白菜 小松菜・玉ねぎ コーン・小松菜・もやし わかめ・グリーンピース	660kcal 22.0g 17.5g
14	金	金	①ご飯②けんちん汁 ③鮭のマヨネーズ焼き ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉	米・マカロニ 油・ごま じゃが芋	鮭・豆腐 きな粉 豚肉 牛乳	椎茸・人参 ごぼう・ほうれん草 パセリ・キャバツ 長葱	553kcal 22.2g 16.7g
29	土	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり	中華めん 米・ごま油	豚肉 牛乳・厚揚げ 油	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ・ごぼう 人参・みつば	616kcal 27.0g 19.6g

※ここにレストランは13日です。ツナサンドとハムサンドを選ぶことができます。

★ せつぽん ★

3	月	①オニライス②清汁(花麩・みつば) ③エビフライ ④枝豆とひじきのツナマヨサラダ ⑤フルーツ	①リンゴジュース ②恵方巻(韓国風)	①ほうじ茶 ②おかわりにぎり	米・麩・ごま油 こま・小麦粉・パン粉 油 アレルギーマヨネーズ	豚ひき肉 ツナ・えび たまご ウインナー	枝豆・みつば ひじき・ピーマン・ほうれん草 キャバツ・コーン・ひじき 海苔・人参	666kcal 25.2g 24.5g
---	---	---	-----------------------	-------------------	--	-------------------------------	---	---------------------------

★ 誕生日会 ★

19	水	①カレーピラフ②スープ(キャバツ・コーン) ③ハンバーグ④ポテトサラダ ⑤人参グラッセ ⑥フルーツ	①牛乳 ②オレンジジュース	①オレンジジュース ②みそパン	米・小麦粉 じゃが芋・油 アレルギーマヨネーズ パン粉・バター	牛乳・豚ひき肉 ミルクレープケーキ 合いびき肉・卵 ホイップクリーム	玉葱・きゅうり 人参・コーン ピーマン キャバツ	573kcal 24.2g 17.7g
----	---	--	------------------	--------------------	--	---	-----------------------------------	---------------------------

★ 郷土料理 ～群馬県～★

28	金	①鶏めし②こしね汁 ③がんもの煮物 ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②みそパン	①オレンジジュース ②みそパン	米・片栗粉 黒こんにやく 里芋 ロールパン	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ がんも かつおぶし	昆布・玉葱・のり 梅・わかめ・椎茸 長葱・大根・人参・ごぼう いんげん・白菜・もやし	517kcal 21.7g 12.7g
----	---	--	--------------	--------------------	--------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質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	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ③えびとブロッコリー炒め ④粉ふき芋⑤フルーツ	油 じゃが芋・米	えび 味噌 玉ねぎ・青海苔 ブロッコリー わかめ	388kcal 14.3g 7.7g	
4	18	火	おにぎり(しらす) ②麦茶	①鶏そぼろ丼②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③ほうれん草のお浸し ④フルーツ	米・油 じゃが芋	鶏ひき肉 みそ・しら かつおぶし	玉葱・ほうれん草 人参 キャバツ	433kcal 6.8g 10.9g
5	26	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③鮭の味噌焼き④キャバツのお浸し ⑤フルーツ	米 ごま	鮭 みそ ゆかり もやし	キャバツ・人参 ゆかり もやし	424kcal 17.2g 5.6g
6	20	木	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③さつま芋のそぼろあん④フルーツ	スパゲティ さつま芋 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	長ねぎ・しょうが ピーマン・わかめ 玉ねぎ・人参	345kcal 13.4g 8.6g
7	21	金	①おにぎり(鮭) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャバツ炒め ④かぼちゃ煮付け⑤フルーツ	米 かぼちゃ 油・ごま	鶏肉・鮭 味噌 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャバツ	521kcal 17.7g 11.7g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(里芋・万能ねぎ) ③カレイごま焼き ④コーンサラダ⑤フルーツ	米・油・じゃが芋 里芋・ごま アレルギーマヨネーズ	カレイ みそ	万能ねぎ キャバツ・人参 きゅうり・コーン	434kcal 19.4g 10.4g
10	17	月	①蒸しパン ②麦茶	①ごはん②清汁(キャバツ・もやし) ③鶏肉の鍋照り ④かぶのナムル風⑤フルーツ	米・ごま油 油 ホットケーキミックス	鶏肉	キャバツ・もやし かぶ 人参・キャバツ	407.0g 15.7g 9.4g
12	25	水・火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③カレイ煮つけ ④青菜とコーンのソテー⑤フルーツ	ホットケーキミックス じゃが芋・バター 油・ごま・米	カレイ みそ	万能ねぎ・しょうが ほうれん草・もやし コーン	376kcal 15.9g 5.7g
13	27	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(みつば・えのき) ③ぶり照り焼き④もよしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	ぶり	みつば・えのき もやし・きゅうり 人参・ゆかり	488kcal 17.2g 13.1g
14	28	金	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油・ごま じゃが芋 アレルギーマヨネーズ	豚肉 みそ かつおぶし	もやし・コーン 玉ねぎ・人参・いんげん キャバツ・胡瓜	505kcal 15.5g 7.3g
29	土	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鶏肉のキャバツ炒め ④もやしナムル⑤フルーツ	米・油・麩 じゃが芋 ごま油	鶏肉 みそ	長ねぎ・玉葱 人参・もやし キャバツ・きゅうり	453kcal 14.9g 13.7g

3	月	①ホットケーキ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁(麩・長ねぎ) ③さつま芋の甘煮 ④フルーツ	米・さつま芋 油・麩・片栗粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 豆腐	人参・みつば 長ねぎ しいたけ	455kcal 14.4g 9.6g
---	---	----------------	---	---------------------------------	------------	-----------------------	--------------------------

19	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャバツ・わかめ) ③さばの梅焼き④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	米 油 ごま	さば 味噌 かつおぶし	キャバツ 人参・ブロッコリー わかめ	487kcal 18.1g 10.8g
----	---	-------------------	--	--------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

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