

日付	曜	乳幼児献立		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質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	
21	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③ハンバーグ ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズトースト ⑥牛乳	米 パン粉 じゃが芋 食パン	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	人参・玉葱 アスパラ 大根・みつば	659kcal 25.5g 21.5g	
		①米飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③鱈のみそ焼き ④キャベツのごま和え ⑤フルーツ	①マンナビスケット	①しそじゃこ おにぎり ⑥牛乳	米 アレルギーマヨネーズ ごま	鱈・竹輪 ちりめんじゃこ	南瓜・玉葱 きゅうり・人参 キャベツ・長ねぎ ゆかり	606kcal 25.6g 20.4g	
7	木	①ピピンパザ ②中華スープ ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①南瓜プリン ⑥牛乳	米 プリンの素	豚肉 生クリーム	人参・もやし 大根・にら・コーン ブロッコリー カリフラワー	613kcal 24.1g 17.5g	
8	22	金	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑥フルーツ	⑥牛乳	①鮭おにぎり ⑥牛乳	うどん 米・じゃが芋 こんにゃく ごま	豚肉・鮭 豆腐 牛乳 ベーコン	人参・ごぼう 大根・あさつき 玉ねぎ	526kcal 21.4g 10.7g
9	23	土	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③唐揚げ ④トマトとコーンのサラダ ⑤フルーツ	①マリービスケット	①レーズン蒸しパン ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス	鶏肉 牛乳	コーン・胡瓜 キャベツ・トマト なめこ・みつば 玉葱・レーズン	680.0g 25.2g 22.3g
11	25	月	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	キャベツ・胡瓜 コーン・トマト 玉葱・わかめ しょうが	622kcal 22.1g 18.2g
12	26	火	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・みつば) ③あじフライ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①ナポリタン ⑥牛乳	米 スパゲティ 小麦粉・パン粉	あじ・豚肉 牛乳	胡瓜・人参 コーン・みつば わかめ・玉葱 ピーマン	692kcal 23.4g 22.2g
13	27	水	①クローツァン ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥ぶどうジュース	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	食パン・米 じゃが芋	大豆・豚肉 牛乳	キャベツ・人参・コーン グリーンピース・玉葱 ブロッコリー・えのき ひじき・ピーマン	631kcal 22.8g 26.8g
14	28	木	①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・玉葱) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーチェ ⑥りんごジュース 1日はおやつ春巻き	米・バター カレールー 1日 さつま芋 1日 春巻きの皮	豚肉 牛乳 鶏肉・フルーチェ りんご	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・レーズン チンゲン菜・わかめ	589kcal 21.9g 15.5g
1	15/29	金	①ツナの和風スパゲティ ②みそ汁(豆腐・ネギ) ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①いなり寿司 ⑥牛乳	スパゲティ 米	豚肉・ツナ チーズ・豆腐 牛乳・油揚げ	人参・玉葱 しめじ・えのき 南瓜・長葱	499kcal 24.1g 15.8g
2	16/30	土	①ご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①ブルーベリー マフィン ⑥牛乳	米 マフィン素 ごま	カレイ 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・白菜 わかめ ブルーベリージャム	560kcal 25.2g 15.6g
18	月	①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①マリービスケット	①えびピラフ ⑥牛乳	中華めん・米 アレルギーマヨネーズ じゃが芋	豚肉・ベーコン えび 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ネギ・コーン ピーマン・玉葱	623kcal 22.7g 16.4g	
19	火	①ケチャップライス ②スープ(かぶ・ベーコン) ③海老フライ ④ツナサラダ ④-2ミニトマト ⑤フルーツ	①マンナビスケット	①ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉 ケーキ パン粉 アレルギーマヨネーズ	鶏肉 ベーコン・ツナ 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 胡瓜・かぶ ミニトマト	694kcal 22.4g 26.7g	

☆誕生日会☆

20	水	①ケチャップライス ②スープ(かぶ・ベーコン) ③海老フライ ④ツナサラダ ④-2ミニトマト ⑤フルーツ	①マンナビスケット	①ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉 ケーキ パン粉 アレルギーマヨネーズ	鶏肉 ベーコン・ツナ 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 胡瓜・かぶ ミニトマト	694kcal 22.4g 26.7g
----	---	---	-----------	-------------	-----------------------------------	---------------------	--	---------------------------

材料の割合により、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	献立名		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		軽食	夕食	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		
21	木	①おにぎり(わかめ)	①ご飯 ②清汁(豆腐・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米 油 さつま芋	豚肉	わかめ・もやし 人参 小松菜・わかめ	489kcal 19.0g 6.0g	
		①菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏のゴマ風味唐揚げ ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・片栗粉 白ごま 油	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん チンゲン菜	510kcal 17.6g 11.4g	
7	20	木/水	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鮭の照り焼き ④アスパラソテー⑥フルーツ	米 油 じゃが芋	味噌 豚肉	キャベツ・わかめ アスパラガス 玉葱・ピーマン	482kcal 18.3g 10.6g
8	22	金	①わかめおにぎり	①ご飯②清汁(そうめん・ねぎ) ③カレイのみそ焼き ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・そうめん 油 ごま油・白ごま	カレイ 味噌	ねぎ・白菜 人参・キャベツ わかめ	468kcal 16.6g 8.4g
9	23	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のあんかけ ④小松菜のお浸し⑥フルーツ	米・じゃが芋 油	豆腐 味噌	長葱・玉葱 チンゲン菜 小松菜・人参	434kcal 18.4g 7.4g
11	25	月	①菜めしおにぎり	①五目にゅうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん 油 米	豚肉	人参・白菜 玉葱・椎茸 南瓜・菜めし	494kcal 14.9g 10.1g
12	26	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	米・油	豚肉 味噌	大根・みつば・きゅうり ひじき・人参・玉ねぎ わかめ・ピーマン	457kcal 16.9g 8.5g
13	27	水	①焼きうどん	①焼きうどん ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	乾うどん 油 じゃが芋	豚肉 味噌 高野豆腐	人参・白菜 玉葱・わかめ 白菜	437kcal 19.6g 15.8g
14	28	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌	長ねぎ・小松菜 人参・キャベツ もやし・ゆかり	441kcal 16.0g 10.4g
1	15/29	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(鮭・わかめ) ③カレイのごま焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米 油 鮭	カレイ 味噌	わかめ 白菜・人参 もやし・ピーマン	472kcal 21.5g 8.0g
2	16/30	土	①しらすおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油・黒ごま	豆腐 味噌	かぼちゃ・みつば 玉葱・人参・小松菜 干し椎茸・キャベツ	440kcal 13.7g 10.5g
18	月	①おにぎり(ごましお)	①ごましおごはん ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 黒ごま 油	厚揚げ 豚ひき肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん もやし・人参・胡瓜	499kcal 15.9g 13.0g	