



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前			1~5歳児午後			主な材料			栄養価 幼児	
		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	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	
1	15	月	①ご飯 ②清汁(大根・わかめ) ③さわらの味噌焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ビスケット	①プリン ⑥牛乳	米 プリンの素	鯖・みそ 牛乳 糸かつお 生クリーム	大根・わかめ 長ねぎ・ほうれん草 白菜・人参	569kcal 21.4g 13.4g					
2	16	火	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・三つ葉) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①慮方巻き細巻き 16日はフルーツ ⑥牛乳	米 油 2日ごま	鶏肉・2日鮭 大豆・ツナ・牛乳 エッグケアマヨネーズ 16日フルーツ	ゆかり・わかめ みつば・胡瓜・人参 2日胡瓜・のり	604kcal 22.9g 14.4g					
3		水	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①マンナ	①黒糖煎パン ⑥牛乳	米・さつまいも しらたき ごま・油 むしばんミックス	豆腐・豚肉 牛乳 みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ	580kcal 22.6g 15.7g					
4	18	木	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①ツナピラフ ⑥牛乳	スパゲティ じゃが芋 バター・油 米	豚肉・ベーコン ツナ 牛乳 エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・えのき コーン トマトピューレ	548.0g 22.2g 18.2g					
5	19	金	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・万ねぎ) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズトースト ⑥牛乳	油・カレールー 食パン じゃが芋 米	豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ・人参 もやし・万ねぎ・胡瓜 キャベツ・コーン・りんご	589kcal 26.8g 17.2g					
6	20	土	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップごはん ⑥牛乳	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ベーコン ツナ・牛乳 みそ	ごぼう・大根・人参 万ねぎ 玉ねぎ・ピーマン コーン	553kcal 21.5g 17.3g					
8	22	月	①ご飯②貝だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マンナ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉・じゃが芋 パン粉・油 ホットケーキミックス バター・さつまいも	鮭 牛乳 みそ	キャベツ 玉ねぎ・しめじ 人参・人参ペースト あおさ	676kcal 22.5g 23.0g					
9		火	①クロワッサン ②ポトフ ③ほうれん草グラタン ④トマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①五目ごはん ⑥牛乳	クロワッサン じゃが芋・マカロニ 油・米	ウィンナー・豚肉 鶏肉・チーズ 油揚げ・牛乳 ホワイトソース缶	玉ねぎ・人参 かぶ・ほうれん草 トマト・ごぼう しいたけ	597kcal 23.2g 16.1g					
10	24	水	①きざつねごはん ②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①スイートポテト ⑥牛乳	米・油 ごま・バター さつまいも ごま油	油揚げ カレイ 生クリーム 牛乳・みそ	小松菜・玉ねぎ しめじ・ゆず もやし・人参・コーン わかめ・レーズン	551kcal 18.9g 22.9g					
	25	木	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米・油 春雨 バターロール 片栗粉・ごま油	豚肉 なると・牛乳 かつお節 きなこ	白菜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン・みつば キャベツ・胡瓜・梅	625kcal 223.0g 17.1g					
12	26	金	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉 ココア・バター	油揚げ 鶏肉 牛乳 みそ	わかめ レモン・フロccoliリー キャベツ・人参・コーン	641kcal 22.3g 21.5g					
13	27	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①麻にらチャーハン ⑥牛乳	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	551kcal 18.0g 10.6g					

★ 誕生日会 ★

17		水	①ツナピラフ ②スープ(キャベツ・えのき) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ④-2ブロッコリー ⑤フルーツ	①クラッカー	①ケーキ ⑥牛乳	米・油 バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉 ココア	ツナ・豆乳 豚肉・牛乳 卵・ホイップクリーム エッグケアマヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・えのき 胡瓜・コーン・トマト缶 ブロッコリー・いちご・パセリ	698kcal 25.2g 26.2g
----	--	---	---	--------	-------------	-----------------------------------	--	--	---------------------------



令和3年2月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁 (キャベツ・人参) ③蒸し鶏の胡麻タレがけ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米 ごま・油 ごま油	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 大根 ゆかり・胡瓜	464kcal 18.4g 7.8g
2	16	火	①焼きうどん ①焼きうどん ②清汁 (わかめ・いんげん) ④さつまいの甘煮⑤フルーツ	うどん さつまい 油	豚肉 かつお節	わかめ・いんげん 人参・白菜 長ねぎ	435kcal 18.2g 7.3g
3	17	水	①なめしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁 (じゃが芋・万ねぎ) ③赤魚の煮つけ ⑤フルーツ ④青菜とコーンのソテー	米・じゃが芋 油・ごま	味噌 赤魚	万ねぎ・キャベツ チンゲン菜・人参 コーン。菜めしの素	401kcal 17.4g 7.0g
4	18	木	①わかめおにぎり ①ごはん②清汁 (人参・もやし) ③コロッケ ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋・ごま 油・小麦粉	豚肉	キャベツ・もやし・人参 かぶ・玉ねぎ 胡瓜・わかめ	512kcal 15.3g 10.2g
5	19	金	①ごましおにぎり ①ごましおごはん②清汁 (豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮つけ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま ごま油	鯖 豆腐	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	463kcal 19.3g 8.2g
6	20	土	①蒸しパン ①米飯②みそ汁 (さつまい・玉ねぎ) ③カレーの照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつまい かつお節	カレー 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草	449kcal 16.4g 11.7g
8	22	月	①しらすおにぎり ①米飯②清汁 (かぶ・わかめ) ③カレー肉じゃが④れんこんサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	豚肉・しらす エッグクアマヨネーズ かつお節	かぶ・わかめ 人参・れんこん 胡瓜・玉ねぎ・いんげん	484kcal 13.5g 6.9g
9	23	火	①蒸しパン ①ご飯②みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 かつお節	豚肉 味噌	玉ねぎ・もやし 胡瓜・コーン 人参・キャベツ	416kcal 15.6g 6.4g
10	24	水	①なめしおにぎり ①ハヤシライス ②清汁 (わかめ・三つ葉) ④チンゲン菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・油 ハヤシルー じゃが芋	豚肉	わかめ・かつお・グリーンピース 玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜。菜めしの素	502kcal 15.9g 9.6g
11	25	木	①ゆかりおにぎり ①ごはん ②みそ汁 (麩・長ねぎ) ③鮭のごま揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 麩・片栗粉 ごま	鮭 味噌	長ねぎ・白菜 人参・ゆかり のり	503kcal 18.1g 12.2g
12	26	金	①ごましおにぎり ①ごましおごはん②みそ汁 (豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋 油	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	509kcal 17.3g 11.7g
13	27	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ③ツナとブロッコリー炒め ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油	ツナ 味噌	玉ねぎ・もやし ブロッコリー 南瓜	464kcal 14.3g 12.3g