


日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱ゆかりになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	月	①ビスケット	①軟飯 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
2	16	火	⑥牛乳	①ゆかり軟飯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	①豚方巻き鯖巻き(軟飯) 16日はフルーチェ ⑥牛乳	米 油 2日ごま	鶏肉・2日鮭 大豆・ツナ・牛乳 エッグアマヨネーズ 16日フルーチェ	ゆかり・わかめ みつば・胡瓜・人参 2日胡瓜・のり
3		水	①マンナ	①軟飯 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黒糖蒸しパン ⑥牛乳	米・さつまいも しらたき ごま・油 むしぼんミックス	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・キャバツ
4	18	木	①クラッカー	①スパゲティミートソース ②スープ(キャバツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ツナピラフ(軟飯) 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 エッグアマヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャバツ・えのき コーン トマトピューレ
5	19	金	①ビスケット	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	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 キャバツ・コーン・りんご
6	20	土	⑥牛乳	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ケチャップ軟飯 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 みそ	大根・人参 万ねぎ 玉ねぎ・ピーマン コーン
8	22	月	①マンナ	①軟飯②具だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	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	キャバツ 玉ねぎ・しめじ 人参・人参ペースト あおさ
9		火	①クラッカー	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	①五目軟飯 ⑥牛乳	クロワッサン じゃが芋・マカロニ 油・米	ウインナー・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・ しいたけ
10	24	水	①ビスケット	①子ぎつね軟飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの鹽焼 ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①スイートポテト ⑥牛乳	米・油 ごま・バター さつまいも	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
	25	木	⑥牛乳	①中華丼(軟飯) ②清汁(春雨・みつば) ④キャバツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①きな粉揚げパン風 ⑥牛乳	米・油 春雨・ごま油 バターロール 片栗粉	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 キャバツ・胡瓜・梅
12	26	金	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のレモンソース ④プロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①ココア蒸しパン 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・プロッコリー キャバツ・人参・コーン
13	27	土	⑥牛乳	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳	キャバツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら

★ 誕生日会 ★

17		水	①マンナ	①ツナピラフ(軟飯) ②スープ(キャバツ・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ④-2プロッコリー ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・エッグケア バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉 ココア・油	ツナ・豆乳 豚肉・牛乳 卵・ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・ピーマン キャバツ・えのき 胡瓜・コーン・トマト缶 プロッコリー・いちご・パセリ
----	---	---	------	--	-------------	---	------------------------------	--

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。

令和3年2月完了軽食・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(軟飯) ①軟飯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さつま芋の甘煮⑤フルーツ	うどん さつま芋 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(軟飯) ①軟飯 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(軟飯) ①軟飯②清汁(人参・もやし) ③焼きコロッケ 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(軟飯) ①ごまし軟飯②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮つけ ⑤フルーツ ④キャベツソテー	米・油 ごま	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軟飯②みそ汁(さつま芋・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 さつま芋 かつお・キツル	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(軟飯) ①軟飯②清汁(かぶ・わかめ) ③カレー肉じゃが④大根サラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	豚肉・しらす エッグケアマヨネーズ	かぶ・わかめ 人参・大根 胡瓜・玉ねぎ・いんげん	484kcal 13.5g 6.9g
9	23	火	①蒸しパン ①軟飯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・キツル	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(軟飯) ①ハヤシライス(軟飯) ②清汁(わかめ・みつ菜) 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・みつば・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(軟飯) ①軟飯 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鯖のごま焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 麩・片栗粉 ごま	鯖 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(軟飯) ①ごまし軟飯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	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フライドポテト風 ①軟飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③ツナとブロッコリー炒め ④フライドポテト風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