

日付		曜	後期午前食	後期午後食
1	15/29	月	①3倍粥 ②大根・ほうれん草のスープ ③豚挽肉と豆腐と人参の炒め煮 ④キャベツときゅうりの蕎麦和え	①3倍粥 ②じゃが芋・もやしのみそ汁 ③カレイの煮魚 ④キャベツと人参のごま炒め煮
2	16	火	①3倍粥 ②玉ねぎと小松菜のみそ汁 ③たらのきな粉焼き ④大根と人参・鶏ささみ煮	①3倍粥 ②さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参と鶏挽肉とひじきのそぼろ炒め煮 ④ほうれん草と人参煮
	17	水	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③豆腐とひじきと人参煮 ④小松菜と白菜煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③豚挽き肉と白菜と人参のあんかけ煮 ④白菜ときゅうりのごま煮
4	18	木	①3倍粥 ②キャベツとマカロニのスープ ③豚挽き肉ともやし・ほうれん草ソテー ④きゅうりと人参の胡麻和え	①3倍粥 ②人参と大根のみそ汁 ③じゃが芋と鶏ひき肉のおやき ④人参ときゅうりのきなこ煮
5	19	金	①3倍粥 ②ほうれん草と人参のスープ ③鶏ひきと南瓜の煮物 ④玉ねぎとじゃが芋のソテー	①にゅうめん（人参・白菜・もやし） ③鶏ささみと玉ねぎと人参の炒め ④南瓜の茶巾
6	20	土	①大根・人参・豚挽き肉の煮込みうどん ③小松菜としらす煮 ④人参煮	①3倍粥 ②白菜のと人参のみそ汁 ③カレイのきなこ焼き ④大根ときゅうりの胡麻和え
8	22	月	①3倍粥 ②大根と人参のスープ ③豚挽肉と人参とひじきの炒め煮 ④さつまいも茶巾	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③じゃが芋と豚挽き肉と人参の炒め煮 ④キャベツときゅうり煮
9	30	火	①3倍粥 ②もやしと小松菜のスープ ③鮭のゴマ焼き ④ほうれん草と人参煮	①3倍粥 ②もやしスープ ③たらの煮魚 ④ほうれん草と人参煮
10	24	水	①3倍粥 ②玉ねぎと人参のみそ汁 ③豆腐と豚ひき肉と人参の炒め煮 ④キャベツときゅうりの胡麻和え	①鶏ささみと人参と玉ねぎの丼 ③大根のスープ ④白菜ときゅうり煮
11	25	木	①鶏ひき肉と人参・小松菜の丼 ②豆腐のスープ ④じゃが芋のおやき	①3倍粥 ②玉ねぎとほうれん草のみそ汁 ③たらときゃべつ炒め煮 ④人参ともやしと鶏ひき肉煮
12	26	金	①3倍粥 ②さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青海苔焼き ④人参と白菜のソテー	①3倍粥 ②玉ねぎと南瓜のスープ ③豚ひき肉と玉ねぎと人参の団子煮 ④きゃべつと小松菜とひじき煮
13	27	土	①豚挽き肉・人参・玉ねぎのスープスパゲティ ③じゃが芋と玉ねぎ・鶏ささみのソテー ④人参と小松菜のごま煮	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③南瓜と豚挽き肉のおやき ④人参とほうれん草の胡麻和え

令和 3年11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		熱ゆかになるもの	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	15/29	月	①蒸しパン ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③たららの煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ホットケーキミックス	たら みそ	わかめ もやし コーン・ピーマン	311kcal 13.3g 406.0g
2	16	火	①ゆかりおにぎり(軟飯) ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油 ごま・ごま油	高野豆腐 鶏肉 みそ	玉ねぎ・人参・干し椎茸 グリーンピース・わかめ・ゆかり チンゲン菜・キャベツ	352kcal 11.6g 5.9g
	17	水	①ごましおおにぎり(軟飯) ②ごましお軟飯 ③清まし汁(豆腐・みつば) ④豚のケチャップ炒め ⑤白菜のおかか炒め ⑥フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豆腐・豚肉 かつお節	みつば・もやし 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	354kcal 6.7g 10.3g
4	18	木	①わかめおにぎり(軟飯) ②みそ汁(人参・大根) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋サラダ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・いりごま	鶏肉 ツナ みそ	人参・大根 きゅうり・わかめ 炊き込みわかめ	343kcal 13.8g 5.5g
5	19	金	①蒸しパン ②みそ汁(人参・大根) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋サラダ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 かつお節	人参・白菜 もやし・生椎茸 ピーマン	313kcal 9.7g 5.6g
6	20	土	①ポテトフライ風焼き ②清まし汁(白菜・わかめ) ③カレイのみそ焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ポテト 油	カレイ みそ	白菜・わかめ 大根・きゅうり 人参	310kcal 12.7g 4.7g
8	22	月	①菜めしおにぎり(軟飯) ②清まし汁(そうめん・三つ葉) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・そうめん じゃが芋 油・ごま	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ 人参・キャベツ 菜めしの素	344kcal 10.7g 7.1g
9	30	火	①蒸しパン ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の煮付け ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	鯖 みそ	キャベツ・人参 きゅうり・かぶ	339kcal 11.8g 6.9g
10	24	水	①しらすおにぎり(軟飯) ②清まし汁(かぶ・いんげん) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	米 油 ごま	鶏肉・かつお節 油揚げ しらす	玉ねぎ・いんげん かぶ・大根 人参・キャベツ	264kcal 8.6g 5.7g
11	25	木	①ゆかりおにぎり(軟飯) ②みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) ③鶏肉とキャベツ炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・南瓜・ゆかり キャベツ・レーズン	352kcal 12.1g 4.6g
12	26	金	①ごま蒸しパン ②みそ汁(里芋・しめじ) ③豆腐のケチャップ煮 ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米・里芋 ホットケーキミックス 油・ごま	豆腐・みそ 豚肉	しめじ・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・のり キャベツ・もやし	330kcal 11.5g 5.8g
13	27	土	①ごましおおにぎり(軟飯) ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖のごま焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油 ごま・ごま油	鯖 みそ	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・もやし 人参	315kcal 12.3g 6.2g

日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	
1	15/29	月	①マリービスケット	①ごま塩軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①きなこパン ⑥牛乳	米・ごま しらたき 油 バターロール	みそ・豆腐 豚肉 きなこ 牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり
2	16	火	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ②あじパン粉焼き ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ふかしいも ⑥牛乳	米・パン粉 小麦粉 油 さつま芋	あじ 焼き竹輪 豚肉 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 切干大根・人参 いんげん
4	18	木	⑥牛乳	①軟飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ちんすこう ⑥牛乳	米・春雨 マカロニ・油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚肉 きなこ 牛乳	みつば・もやし 人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり
5	19	金	①クラッカー	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 バター・油	豚肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・キャベツ・えのき もやし・トマト・ユル きゅうり・カレールー
6	20	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス(軟飯) ⑥牛乳	うどん・米 さつま芋 エッグケアマヨネーズ	豚肉・豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ いんげん・コーン レーズン・ピーマン
8	22	月	①マリービスケット	①軟飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③鯖のごま焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①フライドポテト(風) ⑥牛乳	米・ごま 油 フライドポテト ごま油	油揚げ・みそ さば 高野豆腐 牛乳	わかめ 人参 ひじき
9	30	火	⑥牛乳	①菜めし軟飯 ②清まし汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鶏肉のパン粉焼き ④人参サラダ ⑤フルーツ	①五目やきそば ⑥牛乳	米・中華めん ごま・油 パン粉 エッグケアマヨネーズ	鶏肉・豚肉 チーズ むきえび 牛乳	キャベツ・万能ねぎ 人参・きゅうり レーズン・菜めしの素 白菜・椎茸
10	24	水	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・豆腐) ③プリの照り焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①チーズトースト ⑥牛乳	米 油 里芋 食パン	油揚げ・豆腐 ぶり・鶏肉 みそ・ベーコン 牛乳・チーズ	大根・筍 干椎茸・人参 ごぼう・いんげん 玉ねぎ
11	25	木	⑥牛乳	①中華丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	①マフィン ⑥牛乳	米 片栗粉 ごま油	豚肉 納豆 牛乳 マフィンの素	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 長ねぎ・小松菜 もやし・わかめ
12	26	金	①クラッカー	①ハムチーズサンド ②シチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①かやく軟飯 ⑥牛乳	食パン・バター じゃが芋 油 米	ハム・鶏肉 チーズ ホワイトソース 牛乳・油揚げ	レタス・人参 玉ねぎ・ブロッコリー もやし・コーン ごぼう
13	27	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②スープ(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①夕焼けおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳	ピーマン・人参 玉ねぎ・白菜・わかめ ブロッコリー・しめじ トマトピューレ

★ お楽しみ献立 ★

17		水	⑥牛乳	①チャーハン(軟飯) ②中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ③油淋鶏の焼き ④中華サラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・バター 片栗粉 ホットケーキミックス	ベーコン 鶏肉・卵 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 干し椎茸・チンゲン菜 ブロッコリー もやし・りんご
----	--	---	-----	--	-------------	-------------------------------------	--------------------------------	---

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。