


日付	曜	乳幼児 昼食	1、2歳児	3,4,5歳児	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー-Kcal 蛋白質g 脂肪g	
		献立名	午前おやつ	午後おやつ	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		
1		水	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①マンナ	①かやくご飯 ⑥牛乳	うどん じゃが芋 米 油	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン・チーズ 鶏肉	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・ごぼう 人参	576kcal 20.9g 17.4g
2	16	木	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鮭フライ ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①ジャムサンド ⑥牛乳	米・食パン 春雨・油 小麦粉・パン粉 イチゴジャム	鮭 牛乳 みそ 油揚げ	わかめ 人参 きゅうり きゅうり	686kcal 25.7g 18.0g
3	17	金	①カレーライス ②スープ(ほうれん草・椎茸) ④りんごのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①揚げパン ⑥牛乳	米・カレールウ じゃが芋 ロールパン 油	豚肉 油 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・ネレシイタケ きゅうり・コーン キャベツ・りんご	678kcal 19.4g 21.4g
4	18	土	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①稲荷寿司 ⑥牛乳	中華めん じゃが芋 油 ゴマ油	豚肉 ベーコン 牛乳 油揚げ	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ	611kcal 21.1g 18.5g
6	20	月	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①ソービスケット 、	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・しらたき こんにゃく・油 マーガリン・ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 みそ・卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・大根・のり 万能ねぎ・キャベツ きゅうり・トマト	679kcal 26.0g 23.1g
7	21	火	①ご飯②みそ汁(さつまいも・しめじ) ③ぶりの照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①お好み焼き ⑥牛乳	米・さつまいも 小麦粉 油 ごま油	ぶり・ハム 豚肉・牛乳 みそ かつお節	しめじ・チンゲン菜 人参・もやし 生しいたけ・キャベツ あおさ	569kcal 23.6g 19.9g
8	22	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(えのき・長ねぎ) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①チーストースト ⑥牛乳	米・片栗粉 ごま油・油 小麦粉・食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	長ねぎ・たけのこ 人参・干し椎茸 えのき・コーン カリフラワー・ブロッコリー	548kcal 21.5g 19.7g
9	23	木	①ハムコーンサンド ②オーロラシチュー ④海鮮サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①山菜おこわ ⑥牛乳	食パン・米・油 もち米・つきこん エッグケアマヨネーズ じゃが芋・ごま油	ハム・えび 牛乳 ホワイトソース 鶏肉	コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ 山菜	652kcal 24.6g 24.0g
10	24	金	①ご飯 ②清汁(かぶ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①マフィン 24日はココアプリン ⑥牛乳	米・油 ママーレードジャム マフィンの素 エッグケアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 24日ホイップクリーム	かぶ・わかめ 青海苔・ひじき 人参・きゅうり レタス24日寒天	567kcal 20.7g 18.2g
11	25	土	①五目にゅうめん ③ウインナーソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	そうめん・米 ごま油	豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉	人参・生しいたけ 白菜・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン ごぼう・みつば	561kcal 19.8g 16.2g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③鯖のおろしかけ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ソービスケット 、	①さつまいもしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 むしばんミックス 油・つきこん さつまいも	鯖 みそ 牛乳 焼きちくわ	玉ねぎ・しめじ 切干大根・人参 大根おろし・いんげん	577kcal 20.3g 15.7g
14	28	火	①わかめご飯②みそ汁(大根・みつば) ③擬製豆腐 ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	①牛乳	①ハムのスパゲティ ⑥牛乳	米・ごま エッグケアマヨネーズ スパゲティ 油	豆腐・卵 豚肉・みそ 焼きちくわ ハム・牛乳	大根・みつば・小松菜 人参・ひじき・のり いんげん・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	611kcal 23.2g 23.5g

★ クリスマス会 ★

15		水	①クロワッサン ①ナポリタン ②コーンスープ ③ 唐揚げ ④クリスマスサラダ ⑤フルーツポンチ	①牛乳	①クリスマスケーキ ⑥牛乳	クロワッサン・片栗粉 スパゲティ 油・バター じゃが芋・小麦粉	牛乳 鶏肉・ベーコン 卵 生クリーム	玉ねぎ・人参・りんご ピーマン・いちご・コーン きゅうり・トマト・桃缶 ブロッコリー・みかん缶	1380kcal 33.5g 65.6g
----	---	---	--	-----	------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和3年12月軽食・夕食献立表

8

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	水	①蒸しパン ②ご飯③みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	さつま芋・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ・人参・万能ねぎ チンゲン菜・ピーマン もやし・コーン	376kcal 12.2g 8.2g
2	16	木	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③清まし汁 (そうめん・ねぎ) ④鯖のみそ煮⑤ほうれん草のお浸し ⑥フルーツ	米 油 そうめん	鯖 みそ	長ねぎ 人参・ゆかり ほうれん草	327kcal 12.1g 5.9g
3	17	金	①菜飯おにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (白菜・わかめ) ④大根と豚肉の煮物 ⑤ナムル ⑥フルーツ	米・ごま 油 ごま油	豚肉 みそ	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん もやし・胡瓜・菜めし	366kcal 12.3g 9.4g
4	18	土	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ④カレイのごま焼き ⑤胡瓜のおかか和え ⑥フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま	しらす・みそ かつお節 カレイ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜・人参 もやし	310kcal 15.0g 4.0g
6	20	月	①しらすおにぎり ②ご飯 ③清汁 (麩・みつば) ④蒸し鶏のごまだれがけ ⑤もやしの炒め物 ⑥フルーツ	米・麩 ごま ごま油	鶏肉 しらす干し 花かつお	みつば・もやし にら・玉ねぎ	304kcal 13.0g 5.0g
7	21	火	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ④豚肉と青菜の炒め⑤フルーツ ⑥いんげんと白菜の胡麻和え	油・ごま 米 じゃが芋	豚肉 みそ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・ゆかり	312kcal 10.7g 7.3g
8	22	水	①蒸しパン ②ご飯 ③清まし汁 (キャベツ・人参) ④鯖のごま揚げ ⑤じゃが芋のきんぴら⑥フルーツ	米・じゃが芋 ごま・ごま油 片栗粉・蒸しパンミックス	鮭	キャベツ・人参 ピーマン	291kcal 9.5g 7.0g
9	23	木	①ごましおおにぎり ②ごましおご飯 ③みそ汁 (なめこ・わかめ) ④鯖の竜田揚げ ⑤マカロニサラダ ⑥フルーツ	米・ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鯖 みそ	なめこ・わかめ 胡瓜・人参 キャベツ	414kcal 11.9g 12.7g
10	24	金	①蒸しパン ②五目うどん ③ふかし芋 ④フルーツ	うどん・油 さつま芋 むしぼんミックス	豚肉	人参・大根 白菜・万能葱 もやし	349kcal 8.7g 4.2g
11	25	土	①菜めしおにぎり ②ご飯③みそ汁 (わかめ・長ねぎ) ④高野豆腐の炒り煮⑤大根の和え物 ⑥フルーツ	米 油	高野豆腐 豚肉 みそ	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・菜めし	383kcal 12.2g 11.1g
13	27	月	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (麩・わかめ) ④鶏肉の胡麻味噌焼き ⑤チンゲン菜和え物⑥フルーツ	米・麩 油 ごま	鶏肉	わかめ・人参 チンゲン菜・もやし	333kcal 14.1g 6.1g
14	28	火	①焼きうどん ②清まし汁 (豆腐・わかめ) ③さつま芋そぼろあん ④フルーツ	うどん・油 さつま芋 片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐 花かつお	人参・白菜 わかめ 長ねぎ	285kcal 10.4g 7.6g