



日付	曜	乳幼児献立		主な材料			栄養価 幼児 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	
1	15/29	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③カレイの照り焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①お昼のきなこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 春雨 お麩・バター きなこ	カレイ 牛乳 キャベツ・人参 玉ねぎ・みつば	493kcal 20.8g 16.1g	
2	16/30	火	①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・えのき) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①2日くるくる柏餅風 16/30 プリン ⑥牛乳	米・油・バター カレールウ・ごま油 2:薄力粉・白玉粉・こしあん 16/30: プリンの素	豚肉 牛乳 味噌 16/30: ホイップ	2: ほうれん草 16/30: おかん 人参・レーズン・えのき 玉ねぎ・わかめ・ピーマン チンゲン菜・キャベツ	619kcal 19.8g 24.6g
	17/31	水	①ジャムサンド ②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥ベイスティック	①五目ごはん ⑥牛乳	食パン・米 じゃが芋 油・イチゴジャム	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 油揚げ	キャベツ・人参 グリーンピース・玉ねぎ ブロッコリー・コーン 干椎茸・ごぼう	566kcal 18.9g 24.3g
	19	金	①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④キャベツのマヨ和え ⑤フルーツ	①ベイスティック	①あんマーガリンサンド ⑥牛乳	米・マーガリン こしあん エッグケア 食パン	鯖・みそ 竹輪 牛乳	玉ねぎ・わかめ 長葱・キャベツ きゅうり・人参	532kcal 20.5g 18.9g
6	20	土	①けんちんうどん ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	うどん さつまいも 米	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳	人参・ごぼう 大根・あさつき しいたけ みつば	518kcal 17.1g 9.9g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鯖フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①レーズン蒸しパン ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス 油 パン粉・小麦粉	鮭 みそ 牛乳	カリフラワー・ピーマン キャベツ・人参 なめこ・みつば レーズン	552kcal 21.0g 16.6g
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①みかんのヨーグルト ⑥りんごジュース	米・じゃが芋 油 エッグケア	豚肉 ヨーグルト みそ	白菜・あさつき もやし・人参・玉ねぎ しょうが・きゅうり みかん缶・コーン	519kcal 14.6g 15.9g
10	24	水	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・長葱) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①ベイスティック	①南瓜ケーキ ⑥牛乳	米・しらたき じゃが芋 油・バター 小麦粉・ベーキングパウダー	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ	長葱・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり グリーンピース キャベツ・きゅうり	598kcal 20.1g 20.4g
11	25	木	①鶏そぼろ丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜ともやしのナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米 小麦粉・バター ごま ごま油	鶏ひき肉 牛乳・チーズ みそ	わかめ・長葱 玉ねぎ・小松菜・ほうれん草 もやし・コーン 人参	486kcal 18.3g 15.2g
12	26	金	①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・あさつき) ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ベイスティック	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	米 スパゲティ 油・ごま油	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ひじき ピーマン・コーン もやし・あさつき ブロッコリー・キャベツ	538kcal 21.8g 16.2g
13	27	土	①みそもやしラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①混ぜ込みいなり ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 じゃが芋・カレー粉 米	豚肉 みそ・油揚げ ウィンナー 牛乳	もやし・キャベツ にら・人参 長葱・コーン 玉ねぎ・ピーマン	558kcal 20.2g 18.8g

☆お楽しみ給食☆

18		木	①グリーンピースご飯 ②モグちゃん春野菜スープ ③ハンバーグ ④野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①トライフル ⑥牛乳	米・パン粉 ホットケーキミックス 油	ベーコン・豚肉 豆乳・牛乳 ホイップクリーム	グリーンピース・りんご・みかん 玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 南瓜・ブロッコリー	602kcal 20.6g 24.7g
----	--	---	---	--------	---------------	--------------------------	------------------------------	--	---------------------------

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	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
1	15/29	月	①フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(南瓜・みつば) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油 フライドポテト	豚肉 味噌	かぼちゃ・みつば 大根・人参 きゅうり・キャベツ	328kcal 11.0g 7.1g
2	16/30	火	①ゆかりおにぎり ①ごはん ②清汁(わかめ・長葱) ③厚揚げのそぼろ炒め ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 油・ごま油	厚揚げ 豚肉	わかめ・長葱 玉ねぎ・いんげん・ゆかり もやし・人参・きゅうり	363kcal 12.6g 11.7g
	17/31	水	①しらすおにぎり ①ご飯 ②清汁(豆腐・わかめ) ③鯖の照り焼き ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米 油 さつま芋	鯖 豆腐 しらす・かつおぶし	わかめ	358kcal 11.4g 7.3g
	18	木	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げ ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・菜めし チンゲン菜	321kcal 12.9g 5.4g
	19	金	①わかめおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鶏の照り焼き ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米 油	味噌 鶏肉	キャベツ・わかめ アスパラ・人参 玉ねぎ・コーン・焼き豆腐わかめ	322kcal 13.5g 6.6g
6	20	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清汁(わかめ・長葱) ③カレイのみそ焼き ④白菜のソテー ⑤フルーツ	米 油 ごま油	カレイ 味噌	長葱・白菜・玉ねぎ 人参・わかめ ゆかり	295kcal 11.1g 4.2g
8	22	月	①フライドポテト ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 フライドポテト	豆腐 味噌・豚肉 かつおぶし	長葱・玉ねぎ・生姜 チンゲン菜・にんにく 小松菜・人参	337kcal 12.1g 6.4g
9	23	火	①五目ビーフン ①五目ビーフン ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	ビーフン 油・片栗粉 ごま油	豚肉	人参・白菜・もやし 椎茸 南瓜	343kcal 12.7g 7.8g
10	24	水	①菜飯おにぎり 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 ごま油 エッグケア	豚肉 味噌	大根・みつば・きゅうり ひじき・人参・玉ねぎ 菜めし・ピーマン・コーン	359kcal 10.6g 11.3g
11	25	木	①わかめおにぎり ①スタミナ丼 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	米 油 じゃが芋	豚肉・味噌 かつおぶし 高野豆腐	人参・白菜 玉ねぎ・わかめ 炊き込みわかめ	412kcal 17.0g 13.8g
12	26	金	①フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油	鶏肉 味噌	長ねぎ・小松菜 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ	319kcal 11.4g 4.5g
13	27	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③カレイの照り焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米 油・ごま油	カレイ 味噌 かつおぶし	わかめ・ゆかり 白菜・人参・大根 もやし・ピーマン	286kcal 13.4g 3.4g