


日付	曜	乳幼児 昼食	1、2歳児	1～5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	15	金	①カレーライス ②みそ汁(かぶ・葉) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ベリースティック	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールウ・油 食パン	豚肉 ベーコン・チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・胡瓜 コーン・キャベツ りんご	622kcal 21.5g 19.7g
2	16	土	①やしきそば ②清汁(豆腐・あさつき) ③さつま芋と鶏肉煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 さつま芋・片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐 牛乳 かつお節	キャベツ・人参 もやし・ピーマン あさつき・生姜	525kcal 20.1g 16.5g
4	18	月	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③ぶり竜田のおろしソース ④五色ソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①いちごフルーチェ ⑥りんごジュース	米・片栗粉 油・ごま油	ぶり みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・えのき 生姜・大根おろし・ミカン缶 チンゲン菜・人参 もやし・椎茸・あさつき	596kcal 21.0g 21.4g
5	19	火	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	5日①ココアクッキー(ねこ以外)※ 5日①豆乳パンケーキ(ねこ) 19日①豆乳パンケーキ ⑥牛乳	米・しらたき エッグケア ホットケーキミックス 小麦粉 マーガリン	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 豆乳・バター 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・しめじ・長ねぎ レタス・ひじき・胡瓜 ココア・南瓜 あさつき	596kcal 21.5g 21.7g
6	20	水	①ご飯 ②清汁(あさつき・わかめ) ③青海苔から揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	あさつき・わかめ 生姜・にんにく 青のり・大根 キャベツ・山芋	548kcal 19.6g 17.0g
7	21	木	①わかめご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーのおかか和え⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①ナポリタン ⑥牛乳	米・油 炊き込みわかめ じゃが芋 スパゲティ	みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウィンナー 油揚げ	小松菜 玉ねぎ・人参 いんげん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン	557kcal 21.4g 18.9g
8		金	①ご飯 ②中華スープ ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ベリースティック	①豆乳パンケーキ(ねこ以外)※ ①クッキー(ねこ)※ ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋	鮭・牛乳	えのき・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・ココア 膏のり・南瓜	486kcal 20.8g 12.0g
9	23	土	①五目にゆうめん ③大豆とツナのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 玉ねぎ・カレー粉	540kcal 23.2g 16.3g
11	25	月	①ご飯 ②みそ汁(玉葱・えのき) ③鯖の照り焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	12/11①お餅のきなこラスク 12/25①いちごババロア ⑥牛乳	米・油 麩・バター きなこ ババロア	さば・みそ 牛乳	玉ねぎ・えのき チンゲン菜・人参 キャベツ いちご・みかん	541kcal 20.5g 21.7g
12	26	火	①ふわふわ丼 ②みそ汁(大根・みつば) ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	⑥干し芋	12/12①南瓜クッキー(らいおん以外)※ 12/12①クッキー(らいおん) 12/26①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・お麩・小麦粉 ベーキングパウダー 油	豆腐・鶏肉 卵・みそ 牛乳	玉ねぎ・のり 大根・みつば ほうれん草・キャベツ 人参・ココア・南瓜	585kcal 20.9g 20.6g
13	27	水	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	⑧ミレービスケット	①なかよしりんごケーキ ⑥牛乳	油 米・スパゲティ エッグケア 小麦粉	豚肉・ツナ みそ 牛乳 豆乳	わかめ・長ねぎ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜・コーン・りんご	601kcal 20.1g 26.7g
14	28	木	①かしわうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ばりばりいわし	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 ツナ・牛乳 チーズ	長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 山菜ミックス 大根・ごぼう	508kcal 15.6g 15.9g

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

22		金	①-1クロワッサン ①-2フライドポテト ②コーンクリームスープ ③-1エビフライ ③-2豆乳グラタン ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①シヨートケーキ ⑥牛乳	クロワッサン・ケーキ フライドポテト・片栗粉 じゃが芋・ココア	鶏肉・豆乳 エビフライ ホイップクリーム 牛乳・ヨーグルト	キャベツ・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・白菜 ブロッコリー・いちご・みかん缶 バゼリ・コーン	598kcal 18.6g 24.1g
----	---	---	---	--------	-----------------	---------------------------------------	--	---	---------------------------

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。

※クッキングを実施する関係で、12/5・8・12のおやつがクラスにより変則的になっています。クッキングを行うクラスは、ココアと南瓜のクッキーを提供します。

令和5年12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	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ	米 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・ゆかり	354kcal 12.0g 9.4g
2	16	土	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油	みそ かつお節 カレイ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜・人参・もやし わかめご飯のもと	297kcal 13.5g 3.7g
4	18	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と青菜炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の和え物	油 米・フライドポテト じゃが芋	豚肉・みそ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜	335kcal 11.3g 7.4g
5	19	火	①なめしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(キャベツ・みつば) ③蒸し鶏のネギだれがけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし 玉ねぎ・にら ゆかり・キャベツ・菜飯のもと	294kcal 12.7g 5.0g
6	20	水	①わかめおにぎり 107kcal	①五目ビーフン ③ふかし芋 ⑤フルーツ	ごま油 さつま芋 ビーフン	豚肉	人参・大根 白菜・あさつき もやし・わかめご飯のもと	335kcal 8.7g 4.2g
7	21	木	①フライドポテト 102kcal	①ご飯②みそ汁(青葱・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④コーンサラダ ⑤フルーツ	米 油・フライドポテト 片栗粉・エッグケア	鯖 みそ	なめこ・わかめ 胡瓜・人参・コーン キャベツ・生姜	400kcal 11.5g 11.7g
8	22	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(キャベツ・人参) ③鶏肉のから揚げ ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・片栗粉 油・じゃが芋・ごま油	鶏肉	キャベツ ピーマン 人参・ゆかり	336kcal 10.5g 6.5g
9	23	土	①菜めしおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤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・菜めしのもと	367kcal 11.8g 11.1g
11	25	月	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(青葱・わかめ) ③鶏肉の味噌焼き ④もやしときゅうりの和え物⑤フルーツ	米 油	鶏肉 みそ	人参・わかめご飯のもと きゅうり・もやし わかめ・青葱	320kcal 13.8g 6.4g
12	26	火	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯②清汁(豆腐・わかめ) ③豚肉と野菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米 さつま芋 ごま油	豚肉 豆腐	人参・キャベツ ピーマン わかめ・ゆかり	369kcal 11.0g 8.7g
13	27	水	①フライドポテト 102kcal	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	さつま芋・米 フライドポテト 油・カレー粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・ピーマン・にんにく もやし・コーン・生姜	362kcal 12.1g 8.0g
14	28	木	①なめしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(豆腐・ねぎ) ③鯖の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油	鯖 豆腐	長ねぎ・ほうれん草 人参 菜飯のもと	307kcal 10.9g 6.0g