



日付	曜	午朝食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15	金	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜の和え物
2	16	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)
4	29	月・金	①五分がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮
5	19	火	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③大根煮	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン炒め ③フルーツ煮(梨)
6	/	水	①五分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーンソテー
7	20	木・水	①五分がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏レバー炒め ④胡瓜と人参和え
8	22	金	①五分がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮
9	30	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参炒め ③じゃが芋煮
11	25	月	①五分がゆ ②お麩の清汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②お麩の清汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②お麩の清汁 ③白身魚の照り焼き ④大根煮
12	26	火	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜のチーズ焼き ④人参煮
13	27	水	①五分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみの照り焼き ④キャベツと人参ソテー
14	28	木	①五分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のチーズ焼き ④ブロッコリーソテー
21	☆	木	①五分がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①全がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①軟飯(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④里芋煮



日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15	金	①五分がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつまい煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつまい煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツの清まし汁 ③鶏レバーとさつまい煮 ④人参煮
2	16	土	①五分がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮
4	29	月・金	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮	①トースト ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつまい煮 ④チンゲン菜煮
5	19	火	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③玉葱とレバーソテー④白菜煮
6		水	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまい煮	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまい煮	①トースト ②人参スープ ③キャベツとしらす炒め ④さつまい煮
7	20	木・水	①五分がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の照り焼き ④南瓜煮
8	22	金	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋のサラダ
9	30	土	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶのサラダ
11	25	月	①五分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏挽肉ソテー ④人参煮
12	26	火	①五分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん④キャベツサラダ
13	27	水	①五分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①全粥 ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④胡瓜煮
14	28	木	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮④大根ソテー
21	☆	木	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリーソテー



平成29年9月完了食献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
		献立名	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		
2	16	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 中華めん ②梅おにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	豚肉 米・ごま油 ごま 牛乳・厚揚げ 油	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 牛乳・厚揚げ 玉ねぎ・練り梅 人参・のり	593kcal 23.4g 19.1g	
4	28	月・木	①ご飯②清汁(手まり麩・ねぎ) ③鶏のカレー焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②ツナピラフ ③小松菜のみそ汁 ④フルーツ	ごま 米・バター 油 麩	鶏肉・牛乳 ツナ もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ ピーマン 長ねぎ	578kcal 21.1g 15.9g	
5	19	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんまーガリンサンド ③チンゲン菜の清汁 ④フルーツ	米・ごま 豚肉 油 飲むヨーグルト 片栗粉	コーン・玉ねぎ・えのき 白米・人参・ピーマン わかめ・だけのこ あさつき・キャベツ	664kcal 21.2g 20.4g	
6	/	水	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 スパゲティ ごま油 油	ワインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	のり・チンゲン菜 人参・いんげん 玉ねぎ・切干大根 しめじ・えのき	735kcal 32.3g 17.8g
7	/	木	①ぶどうパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいだけご飯 ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米・バター ぶどうパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ まいだけ きゅうり・ピーマン	630kcal 21.8g 17.1g
8	22	金	①栗ごはん ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③ほうれん草の清汁 ④フルーツ	米・さつま芋 油 しらたき ポテトケーキミックス	豆腐・豚肉 卵 牛乳	長ねぎ 小松菜・人参 もやし・マーレード 栗・玉葱	463kcal 19.4g 13.9g
9	30	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり ③麩のスープ ④フルーツ	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	昆布 椎茸・玉葱 人参・昆布 長ねぎ・のり	525kcal 17.0g 11.4g
11	25	月	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 ごま油 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参	622kcal 23.9g 20.3g
12	26	火	①ごはん②清汁(もやし・キャベツ) ③鮭の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②山菜おこわ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 パン粉 油・つきこんにやく もち米	鮭 牛乳 みそ	人参・にら もやし・山菜 チンゲン菜・キャベツ 長ねぎ	541kcal 21.3g 13.9g
13	27	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②和風スパゲティ ③大根の清汁 ④フルーツ	米・じゃが芋 スパゲティ 油 ごま	豚肉・牛乳 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ・しめじ・のり もやし・人参 キャベツ・胡麻 かぼちゃ・のり	597kcal 26.3g 13.7g
14	20	木・水	①ひきミルク肉カレー ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉蒸しパン ③チンゲン菜のスープ ④フルーツ	米・じゃが芋 スパゲティ 油 ごま	豚肉・牛乳 豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト 油・ツナ	人参・玉ねぎ もやし・コーン あさつき・チンゲン菜 キャベツ・パセリ	691kcal 22.8g 25.0g

お月見		献立名	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	栄養価		
15	/	金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②きな粉おはぎ ③コーンのスープ ④フルーツ	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵	長ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	536kcal 18.9g 9.8g

防災の日		献立名	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	栄養価		
1	/	金	①ぶどうパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②非常食(赤飯) ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・バター ぶどうパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ きゅうり・ピーマン	489kcal 14.9g 11.1g

世界のごはん ~イタリア~		献立名	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	栄養価		
29	/	金	①アマトリチャーナ ②ミネストローネ ③カプレーゼ ④フルーツ	①牛乳	②オレンジジュース ②パナコッタ ③コーンのスープ ④フルーツ	スパゲティ オリーブオイル ベーコン 生クリーム ゼラチン	牛乳 生クリーム チーズ	玉葱・コーン・なす にんにく・パセリ トマト缶・スッキーニ ストロベリーソース	688kcal 17.1g 22.5g

お誕生会		献立名	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	栄養価		
21	/	木	①エビピラフ②スープ(キャベツ・人参) ③鶏の唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 油 片栗粉	鶏肉 牛乳 プリン えび	キャベツ・人参・わかめ きゅうり・コーン トマト・ブルーベリー 玉葱・ピーマン・りんご	538kcal 22.0g 20.5g

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。

城山保育園上石原