



日付	曜	乳幼児献食		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	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	
1	15	火	①中華丼 ②中華スープ(えのき・わかめ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②オレシマフィン	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・油 ホットケーキミックス	豚肉 バター 牛乳	568kcal 16.7g 18.3g
7	21	月	①豚丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ほうれん草のごま和え ④フルーツ	①牛乳 7日非常食わかめおにぎり 21日焼きそば	米・油・わかめごはん 中華めん ごま しらたき	高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	538kcal 21.1g 12.7g
8	22	火	①ご飯②スープ(もやし・あさつき) ③鶏肉のトマト煮 ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②きな粉クッキー	米・ベーキングパウダー オリーブオイル 油・バター 小麦粉	鶏肉 卵・きな粉 牛乳 ヨーグルト	608kcal 19.8g 23.1g
9	16	水	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③かれいの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト	米 油 食パン ごま・ごま油	カレー・味噌 ベーコン 牛乳・チーズ かつおぶし	541kcal 27.9g 14.1g
10	24	木	①菜めしごはん ②清汁(大根・長ねぎ) ③がんもの煮付け④三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	米・こんにゃく 油・ごま スパゲティ バター	ハム がんもどき 鶏肉 牛乳	653kcal 27.0g 18.9g
11	31	金・木	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④スパゲティツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレーピラフ	ロールパン じゃが芋・油 スパゲティ 米・バター	豚ひき肉・大豆 ツナ 牛乳	729kcal 23.7g 20.9g
12	26	土	①肉味噌スパゲティ ②清汁(椎茸・絹さや) ③キャベツの海苔おかか和え ④フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり	スパゲティ・油 片栗粉 ごま 米	豚ひき肉 味噌・かつお節 鶏ひき肉 牛乳	548kcal 22.3g 14.2g
14	28	月	①豚肉味噌煮込みうどん ②粉ふき芋 ③トマト ④フルーツ	①ヨーグルト ②吹寄せごはん	米・里芋 油揚げ ごま油・うどん じゃがいも	豚肉・みそ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	528kcal 20.6g 9.3g
17	29	木・火	①チキンカレー ②スープ(小松菜・えのき) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②フルーチェ	米・油 春雨・食パン じゃが芋 ごま油	鶏肉 牛乳 フルーチェ	651kcal 19.7g 13.1g
18	30	金・水	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ②マカロニペーコン ソテー	米 油・オリーブオイル パン粉 マカロニ	味噌 ベーコン・油揚げ あじ・チーズ 牛乳	575kcal 23.1g 16.1g
19		土	①塩ラーメン ②キャベツの中華和え ③フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり	中華めん ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 かつおぶし	537kcal 21.1g 10.5g

こどもの日

2		水	①いなり寿司②清汁(手まり・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④枝豆とキャベツのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニペーコン ソテー	米・ベーキングパウダー 油・ごま・バター えだまめ 片栗粉・麩・小麦粉	卵 牛乳 さば 油揚げ	601kcal 18.1g 22.1g
---	--	---	--	-------------------------	--	----------------------	---------------------------

★誕生日会★

23		水	①ポテトサンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ④レタスと南瓜のサラダ ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①牛乳 ②パフェ	片栗粉・食パン・油 バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ	フルーチェ 鶏肉・クレープ 牛乳・ホイップクリーム コーンフレーク	596kcal 24.1g 20.7g
----	--	---	---	-------------	--------------------------------------	--	---------------------------

★日本の郷土料理 青森★

25		金					0kcal 0.0g 0.0g
----	--	---	--	--	--	--	-----------------------

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			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		体の調子を 整えるもの	
1	15	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豚肉と大根の煮物 ④キャベツソテー⑤フルーツ	米 油・ごま ごま油	豚肉 味噌	茄子・長ねぎ・人参 大根・あさつき・わかめ キャベツ・玉ねぎ	585kcal 14.7g 20.5g
7	21	月	①おにぎり(菜飯) ②麦茶	①鶏の鍋照り丼 ②清汁(麩・わかめ) ③いんげんのサラダ④フルーツ	米 油・麩	鶏肉	わかめ・菜めし いんげん・人参 チンゲン菜・玉葱	483kcal 17.7g 8.1g
8	22	火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(みつば・わかめ) ③カレーのごま焼き ④なすと厚揚げの煮物⑥フルーツ	米 ごま・油 さつま芋	カレー 厚揚げ	みつば・なす わかめ・生姜 ゆかり	483kcal 21.1g 9.8g
9	16	水	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②みそ汁(南瓜・みつば) ③ほうれん草の和え物 ④フルーツ	スパゲティ ごま油 油	豚ひき肉 味噌	かぼちゃ・みつば・玉ねぎ ほうれん草・人参・わかめ もやし・しめじ・えのき	432kcal 18.3g 10.8g
10	24	木	①蒸しパン ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁(わかめ・長ねぎ) ③もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま・ごま油 ホットケーキミックス 油・片栗粉	豚ひき肉 豆腐	人参・みつば・長ねぎ わかめ・もやし きゅうり	405kcal 14.6g 11.2g
11	25	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の味噌照り焼き ④南瓜の煮付け⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	鯖 味噌	キャベツ 人参・生姜 南瓜・わかめ	495kcal 17.6g 7.4g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③エビと豆腐のケチャップ炒め④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉 味噌・えび 豆腐	大根・みつば・にんにく 玉ねぎ・人参・長ねぎ キャベツ・生姜	415kcal 16.2g 8.8g
14	28	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③さつま芋と鶏肉煮 ④きゅうりのおかか和え⑤フルーツ	米・ごま・油 ホットケーキミックス さつま芋	鶏肉 かつおぶし 味噌	キャベツ・わかめ 大根・きゅうり 人参・絹さや	398kcal 11.0g 5.6g
17	29	木・火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(麩・ほうれん草) ③鮭の照り焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 油・麩 ごま	鮭 味噌	ほうれん草 小松菜 人参	459kcal 20.0g 8.5g
18	30	金・水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③鶏肉とキャベツの炒め物 ④ピーマンと昆布の和え物⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	鶏肉 昆布 みそ	長葱 玉葱・人参・キャベツ ピーマン・菜めし	527kcal 17.0g 10.1g
19		土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の味噌焼き④小松菜のお浸し ④フルーツ	米 油 じゃが芋	鮭 豆腐 味噌	みつば 小松菜 人参	374kcal 16.3g 8.2g

2		水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③大根サラダ ④フルーツ	スパゲティ じゃが芋 油	豚ひき肉 味噌	人参・玉葱・きゅうり しめじ・ピーマン わかめ・大根・キャベツ	574kcal 23.7g 8.5g
---	--	---	---------------	---	--------------------	------------	---------------------------------------	--------------------------

23	31	水・木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ④フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・練り梅 キャベツ・胡瓜 海苔・ゆかり	514kcal 17.4g 10.4g
----	----	-----	-------------------	--	-------------	----------	------------------------------	---------------------------