

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
		献立名	おやつ	おやつ	魚やかになるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
1	15/29	金	①中華丼 ②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④ビーフンサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①クッキー	米・ごま油・油	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参	596kcal
					⑥牛乳	片栗粉・ビーフン 小麦粉 バター・エッグケア	牛乳	干椎茸・ピーマン わかめ・長ねぎ キャベツ・胡瓜	15.9g 23.6g
2	16/30	土	①五目にゆめん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①昆布おにぎり	そうめん	豚肉	人参・椎茸	532kcal
					⑥牛乳	ごま油 米・さつま芋 エッグケア	牛乳	白菜・いんげん もやし・コーン 塩昆布	16.7g 14.2g
3	18	月	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①ツナの和風パスタ	米・スパゲティ	みそ・鯖	玉ねぎ・大根おろし	514kcal
					⑥牛乳	油・ごま油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ツナ	小松菜・人参・もやし しめじ	21.7g 17.4g
5	19	火	①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①お麩のきなこラスク	米・ごま・油	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン	666kcal
					⑥牛乳	カールッ・エッグケア マカロニ 麩・バター	牛乳	レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ	19.7g 20.3g
6	20	水	①ごはん ②みそ汁(大根・あさつき) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①クラッカー	①さつま芋蒸しパン	じゃが芋・ごま油	豚肉	人参・大根・玉ねぎ	513kcal
					⑥牛乳	しらたき・油 米・さつま芋 蒸しパンミックス	みそ 牛乳	あさつき・ブロッコリー	16.8g 14.2g
7	21	木	①ミートソーススパゲティ ②湯汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	⑥牛乳	①山菜おこわ	スパゲティ	ツナ	白菜・わかめ	549kcal
					⑥牛乳	油・ごま油 じゃが芋・米 もち米	豚肉 牛乳	ブロッコリー・ピーマン 人参・玉ねぎ・山菜	20.6g 17.2g
8	22	金	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①セサミトースト	米・油	豚肉・厚揚げ・みそ	なめこ・あさつき	573kcal
					⑥牛乳	ごま マーガリン 食パン	牛乳	人参・キャベツ もやし・玉ねぎ	18.8g 21.1g
9	18	土	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①クチャップライス	中華麺	豚肉・ウィンナー	人参・もやし	551kcal
					⑥牛乳	じゃが芋 米・エッグケア	ツナ 牛乳 みそ	キャベツ・長葱 コーン・胡瓜・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン	18.6g 17.8g
11	25	月	①ご飯 ②湯汁(春雨・みつば) ③鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーチェ	米・ごま・油	みそ	みつば・チンゲン菜	420kcal
					⑥りんごジュース	春雨 桃缶 フルーチェ	鮭・牛乳	人参・長葱 キャベツ	14.7g 7.4g
12	26	火	①ぶどうパン ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともよしのサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①しそじゃこおにぎり	ぶどうパン	大豆	玉ねぎ	545kcal
					⑥牛乳	じゃが芋・油 ホワイトソース ごま・米	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり	22.4g 17.6g
13	27	水	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ	①クラッカー	①米粉の人参ケーキ	米・油	みそ(長野県)	大根・あさつき	552kcal
					⑥牛乳	片栗粉 米粉ミックス	鶏肉 牛乳 豆乳	しょうが・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン	18.2g 16.1g
14	28	木	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳	★世界の料理(日本)★ ①いなりずし	うどん	豚肉・豆腐	大根・人参・パセリ	646kcal
					⑥牛乳	(県産：ぎげんまいなり) 油	米・じゃが芋 牛乳 油揚げ	玉ねぎ・あさつき 椎茸	23.1g 20.3g
14	14	木	①チャーハン ②中華スープ(チンゲン菜・春雨) ③油淋鶏 ④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ	米・ごま油・油	鶏肉	人参・長ねぎ・玉ねぎ	646kcal
					⑥牛乳	油・片栗粉 ケーキ 小麦粉・バター	ホイップクリーム 牛乳	チンゲン菜・ピーマン 生姜・キャベツ・コーン にんにく・胡瓜	18.3g 27.7g

★お楽しみ給食★

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。

🌰 2024年11月軽食献立表 🌰

			献立名	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
2	16/30	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
/	18	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
5	19	火	①蒸しパン	米粉-キヌア		73kcal 1.5g 0.8g
6	20	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
7	21	木	①ごま蒸しパン	米粉-キヌア ごま		76kcal 1.6g 1.1g
8	22	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
9	/	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
11	25	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
12	26	火	①蒸しパン	米粉-キヌア		73kcal 1.5g 0.8g
13	27	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
14	28	木	①ごま蒸しパン	米粉-キヌア ごま		76kcal 1.6g 1.1g