



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	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	土	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップごはん ⑥牛乳	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ウィンナー ツナ・みそ 牛乳	大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン	551kcal 18.9g 17.0g
	17	月	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米 油・エッグケア ごま フルーチェ	鶏肉・大豆 ツナ 牛乳	ゆかり・わかめ・みつば 胡瓜・人参・玉ねぎ 白桃缶	593kcal 23.7g 17.6g
4	18	火	①ジャムサンド ②ポトフ ③スペイン風卵焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ごはん ⑥牛乳	食パン・いちごジャム じゃが芋 油・米	ウィンナー 卵 鶏肉 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ キャベツ・ピーマン ごぼう・干椎茸	530kcal 19.4g 17.6g
5	19	水	①ご飯 ②清汁(大根・あさつき) ③さわらの味噌焼き ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジ蒸しパン ⑥牛乳	米・油 オレンジジュース ホットケーキミックス マーメイドジャム	鯖・みそ 牛乳・豆乳	大根 チンゲン菜 キャベツ・人参 あさつき	494kcal 18.1g 13.4g
6	20	木	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋・油 カレールー 食パン ごま・エッグケア	豚肉・大豆 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき 胡瓜・キャベツ ひじき・ピーマン	664kcal 21.7g 24.5g
7	21	金	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 春雨 小麦粉・バター 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐・みそ	人参・干椎茸 長葱・にんにく・生姜 みつば・キャベツ・胡瓜	541kcal 18.1g 19.5g
8	22	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	525kcal 17.0g 13.1g
10		月	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マンナ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・油 ホットケーキミックス バター・じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参ペースト あおさ	612kcal 22.1g 18.3g
	25	火	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カルシウムラスク ⑥牛乳	米・さつまいも 片栗粉・油 マーガリン・ごま 食パン	鶏肉 パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ・レモン 生姜・にんにく・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン あおさ	576kcal 19.9g 18.9g
12	26	水	①スパゲッティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①ひじきごはん ⑥牛乳	スパゲッティ 油・じゃが芋 エッグケア	豚肉・ウィンナー 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき コーン ひじき	605kcal 20.6g 19.3g
13	27	木	①ごましおご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレー肉じゃが ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 ごま・ごま油 さつまいも・バター	みそ・豚肉 牛乳 バター 生クリーム	わかめ・長ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜 もやし・レーズン	544kcal 16.0g 16.5g
	28	金	①ご飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	世界の料理(フランス) ①マドレーヌ ⑥牛乳	米・油・バター 片栗粉・エッグケア スパゲティ ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳 卵	もやし・チンゲン菜・生姜 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン レーズン	620kcal 20.1g 25.4g

★部分★

3		月	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①恵方巻 ⑥牛乳	米 油 エッグケア・ごま	鶏肉 大豆・ツナ 卵焼き 牛乳	わかめ みつば・胡瓜・人参 のり・干椎茸 ゆかり	593kcal 23.7g 17.6g
---	--	---	--	------	-------------	--------------------	--------------------------	-----------------------------------	---------------------------

★お楽しみ給食★

14		金	①ピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①ババロア ⑥牛乳	米・エッグケア 油 じゃが芋 ババロリア	ツナ・ハンバーグ ホイップクリーム 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 胡瓜・コーン・トマト缶 いちご	611kcal 19.9g 23.0g
----	--	---	---	--------	--------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------

2025年2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	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
3	17	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
4	18	火	①蒸しパン	ホット-ミックス		73kcal 1.5g 0.8g
5	19	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
6	20	木	①ごま蒸しパン	ホット-ミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
7	21	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
8	22	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
10	/	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
/	25	火	①蒸しパン	ホット-ミックス		73kcal 1.5g 0.8g
12	26	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
13	27	木	①ごま蒸しパン	ホット-ミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
14	28	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g