



(幼児食)

	月	火	水	木	金	土
献立		1 ①トマトシチュー ②ブロッコリーサラダ ③バナナ	2 ①あわご飯 ②魚の南蛮漬け ③野菜の味噌汁 ④コーン天ぷら ⑤黄桃	3 ①野菜あんかけ丼 ②ヘチマの味噌汁 ③南瓜甘煮 ④すいか	4 ①麦ご飯 ②麩チャンプルー ③根菜汁 ④青菜しらす和え ⑤オレンジ	5 ①あわご飯 ②肉じゃが ③青菜のすまし汁 ④大根きんぴら ⑤フルーツヨーグルト
材料		①米 人参 玉葱 ジャが芋 さやいんげん トマト 缶 ささみ ②ブロッコリー チーズ ③バナナ	①米 あわ ②白身魚 ビーマン 黄パプリカ 人参 玉葱 ③法蓮草 玉葱 米粉 ④コーン 缶 米粉 ⑤黄桃 缶	①米 キャベツ 人参 玉葱 なす ②ヘチマ 島豆腐 味噌 ③南瓜 おかか ④すいか	①米 麦 ②麩 キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 もやし 魚ソーセージ ③大根 人参 ごぼう しめじ ④小松菜 しらす 油揚げ ⑤オレンジ	①米 あわ ②じゃが芋 人参 さやいんげん 玉葱 白滝 豚肉 ③青梗菜 麩 えのき ④大根 人参 胡麻 ⑤フルーツヨーグルト フルーツ缶
☆おやつ		チーズトースト・牛乳 182kcal	鮭おにぎり・お茶 73kcal	ちんびん・牛乳 206kcal	シヤムサンド・牛乳 186kcal	マカロニ安田川・牛乳 183kcal
おやつ材料		食パン チーズ 牛乳	米 鮭 フレーク ルイボスティ	小麦粉 黒糖 牛乳	食パン シヤム 牛乳	マカロニ きな粉 黒糖 牛乳
栄養価		エネルギー：421kcal 脂質：7.5g タンパク質：17.2g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：411kcal 脂質：7.2g タンパク質：12.6g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：405kcal 脂質：4.4g タンパク質：12.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：426kcal 脂質：5.2g タンパク質：14.8g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：423kcal 脂質：5.1g タンパク質：17.7g 食塩相当量：1.4g
献立	7 ①ちらし寿司 ②素麺汁 ③チキンナゲット ④七タゼリー	8 ①夏野菜カレー ②コールスロー ③バナナ	9 ①麦ご飯 ②チャプチェ ③中華スープ ④パンパンジー ⑤黄桃	10 ①あわご飯 ②魚のチーズ焼き ③人参のポタージュ ④青菜の和え物 ⑤オレンジ	11 ①麦ご飯 ②ヘチマの味噌煮 ③アーサのすまし汁 ④芋天ぷら ⑤バナナ	12 ①鯖キーマカレー ②根菜のおすまし ③マカロニサラダ ④すいか
材料	①米 胡瓜 人参 ハム 刻み海苔 桜でんぶ ②素麺 オクラ ねぎ ③むね肉 豆腐 卵 マヨネーズ ④かき氷シロップ アガー シュガースター	①米 茄子 人参 玉葱 南瓜 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 麦 ②春雨 人参 玉葱 エリンギ には 豚肉 胡麻 ③レタス エノキ トマト ④胡瓜 ささみ ⑤黄桃 缶	①米 あわ ②白身魚 チーズ ③人参 玉葱 豆乳 ④法蓮草 油揚げ 胡麻 ⑤オレンジ	①米 麦 ②ヘチマ 島豆腐 豚肉 味噌 ③アーサ 麩 生姜 ねぎ ④さつまいも 米粉 ⑤バナナ	①米 鯖 缶 挽肉 玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく ②大根 人参 豆苗 麩 ③マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ 魚肉ソーセージ ④すいか
☆おやつ	青菜おにぎり・お茶 76kcal	シリアル・牛乳 207kcal	チョコロス・牛乳 191kcal	ポテトフライ・牛乳 102kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	ひらやーちー・牛乳 142kcal
おやつ材料	米 青菜 ぶりかけ ルイボスティ	シリアル 牛乳	HM 牛乳	じゃが芋 牛乳	HM 魚ソー 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳
栄養価	エネルギー：382kcal 脂質：4.9g タンパク質：14.9g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：477kcal 脂質：7.6g タンパク質：11.2g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：455kcal 脂質：8.9g タンパク質：13.4g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：433kcal 脂質：14.6g タンパク質：20.1g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：461kcal 脂質：8g タンパク質：16.8g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：494kcal 脂質：11.2g タンパク質：19.7g 食塩相当量：1.9g
献立	14 ①ハヤシライス ②野菜のマリネ ③バナナ	15 ①麦ご飯 ②ゴーヤーチャンプルー ③豚汁 ④チキンナゲット ⑤フルーツヨーグルト	16 流しぞめ ①冷や素麺 ②魚天ぷら ③ポテトサラダ ④バナナ	17 お誕生会 ①サンマ蒲焼丼 ②もずくスープ ③大根の甘酢和え ④黄桃	18 ①ミートスバグッティ ②野菜コンソメスープ ③胡瓜和え ④オレンジ	19 親子遠足 in 倉敷ダム
材料	①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 ジャが芋 ②胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ ツナ缶 ③バナナ	①米 麦 ②ゴーヤー 人参 玉葱 島豆腐 ツナ缶 ③豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ ④鶏ひき肉 米粉 ⑤フルーツヨーグルト フルーツ缶	①素麺 胡瓜 ハム ねぎ ②白身魚 米粉 ③じゃが芋 胡瓜 玉葱 ゆで卵 ハム マヨネーズ ④バナナ	①米 サンマ蒲焼 缶 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 ねぎ ②もずく エノキ 生姜 ねぎ ③大根 人参 胡瓜 ④黄桃 缶	①パスタ 挽肉 玉葱 人参 トマト 缶 ビーマン エノキ ②ブロッコリー 人参 玉葱 パセリ ③胡瓜 大根 わかめ ④オレンジ	
☆おやつ	ドーナツ・牛乳 89kcal	小魚せんべい・牛乳 155kcal	みそおにぎり・お茶 75kcal	ハースデーケーキ・牛乳 187kcal	しそおにぎり・お茶 75kcal	
おやつ材料	HM オリゴ糖 牛乳	小魚せんべい 牛乳	米 油みそ ルイボスティ	小麦粉 卵 サラダ油 砂糖 牛乳	米 しそ ぶりかけ 牛乳	小麦粉 BP 味噌 オリゴ糖 牛乳
栄養価	エネルギー：382kcal 脂質：9.5g タンパク質：12g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：450kcal 脂質：12.3g タンパク質：18.5g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：510kcal 脂質：5.5g タンパク質：27.4g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：442kcal 脂質：11.2g タンパク質：42.4g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：358kcal 脂質：2.8g タンパク質：11.6g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：kcal 脂質：g タンパク質：g 食塩相当量：g
献立	休園 21 	22 ①チキンクリームシチュー ②スティック野菜 ③バナナ	23 ①麦ご飯 ②キャベツシウマイ ③中華スープ ④青菜の中華和え ⑤黄桃	24 ①豚丼 ②キノコのすまし汁 ③納豆海苔和え ④バナナ	25 ①あわご飯 ②魚の味噌マヨ焼き ③根菜汁 ④春雨サラダ ⑤ぶどうゼリー	26 ①麦ご飯 ②根菜煮物 ③ゆし豆腐 ④ウインナーケチャップ煮 ⑤すいか
材料	①米 鶏胸肉 人参 玉葱 しめじ ジャが芋 ブロッコリー ②大根 人参 胡瓜 ③バナナ	①米 麦 ②キャベツ 豚ひき肉 玉葱 ③わかめ 春雨 エノキ ねぎ 人参 ④小松菜 かにかま 胡麻 ⑤黄桃 缶	①米 麦 ②キャベツ 豚ひき肉 玉葱 ③わかめ 春雨 エノキ ねぎ 人参 ④小松菜 かにかま 胡麻 ⑤黄桃 缶	①米 豚肉 玉葱 なす 人参 ビーマン ②なめこ エノキ 麩 水菜 ねぎ ③海苔佃煮 納豆 ④バナナ	①米 あわ ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③冬瓜 人参 ごぼう 玉葱 ねぎ しめじ ④春雨 胡瓜 魚肉ソーセージ ⑤ぶどうジュース アガー	①米 麦 ②大根 人参 玉葱 さやいんげん 糸蒟蒻 ツナ缶 ③ゆし豆腐 ねぎ ④ウインナー ケチャップ ⑤すいか
☆おやつ		おやさいせんべい・牛乳 193kcal	シヤムサンド・牛乳 185kcal	きつねおにぎり・お茶 93kcal	アップルパイ・牛乳 161kcal	チーズポテト・牛乳 92kcal
おやつ材料		おやさいせんべい 牛乳	食パン マーレード 牛乳	米 油揚げ ねぎ ルイボスティ	りんご オリゴ糖 餃子の皮 牛乳	じゃが芋 粉チーズ 牛乳
栄養価		エネルギー：487kcal 脂質：13.5g タンパク質：14.1g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：461kcal 脂質：8.8g タンパク質：16.9g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：377kcal 脂質：6.4g タンパク質：14.5g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：463kcal 脂質：10.8g タンパク質：17.3g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：379kcal 脂質：12.6g タンパク質：13.7g 食塩相当量：1.3g
献立	28 ①ウインナーカレー ②フレンチサラダ ③ブルーチェ	29 ①あわご飯 ②麻婆豆腐 ③中華スープ ④三色ナムル ⑤カルピスゼリー	30 ①麦ご飯 ②豆腐ちゃんぷる ③イナムドッチ ④クレープリーチ ⑤すいか	31 ①あわご飯 ②豆腐のナゲット ③アィヤーススープ ④南瓜サラダ ⑤オレンジ	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています	
材料	①米 人参 玉葱 ジャが芋 ビーマン ウインナー ②キャベツ 胡瓜 トマト コーン缶 オリーブオイル ③ブルーチェの素 牛乳	①米 あわ ②絹豆腐 挽肉 玉葱 人参 みそ ③春雨 わかめ 椎茸 胡麻 葱 ④人参 胡瓜 もやし ⑤カルピス アガー	①米 麦 ②島豆腐 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン もやし 魚肉ソーセージ ③椎茸 豚肉 かまぼこ 糸蒟蒻 味噌 ④切昆布 ツナ缶 ⑤すいか ⑥きな粉ラスク・牛乳	①米 あわ ②島豆腐 鶏挽肉 米粉 ケチャップ ③白身魚 玉葱 ジャが芋 人参 トマト 缶 パセリ ④南瓜 胡瓜 ツナ缶 レーズン マヨネーズ ⑤オレンジ ツナサンド・牛乳		
☆おやつ	野菜マフィン・牛乳 143kcal	じゃがもち・牛乳 91kcal	食パン きな粉 黒糖 牛乳	食パン ツナ缶 胡瓜 マヨ 牛乳		
おやつ材料	HM 人参 法蓮草 ツナ缶 チーズ 牛乳	じゃがもち 米粉 牛乳	食パン きな粉 黒糖 牛乳	食パン ツナ缶 胡瓜 マヨ 牛乳		
栄養価	エネルギー：432kcal 脂質：13.5g タンパク質：12g 食塩相当量：2g	エネルギー：373kcal 脂質：8.1g タンパク質：12.9g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：506kcal 脂質：9.5g タンパク質：11.4g 食塩相当量：2.7g	エネルギー：549kcal 脂質：15g タンパク質：20.9g 食塩相当量：1.5g		