



献立表



(幼児食)

	月	火	水	木	金	土
献立	※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				1	2
材料					①麦ご飯 141kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③モウイ味噌汁 14kcal ④二色揚げ 16kcal ⑤オレンジ 10kcal	①五目ピラフ 135kcal ②青菜のすまし汁 58kcal ③胡瓜和え 13kcal ④バナナ 13kcal
☆おやつ おやつ材料					①米 胚芽押し麦 206kcal ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ ③赤モウイ 葱 ツナ缶 ④いんげん 魚肉ソーセージ ⑤オレンジ	①米 人参 玉葱 枝豆 卵 魚肉ソーセージ ②小松菜 玉葱 人参 エノキ ③胡瓜 わかめ ツナ缶 胡麻 ④バナナ
栄養価					ちんぴん・牛乳 206kcal 小麦粉 BP 黒糖 牛乳 エネルギー: 455kcal 脂質: 7.7g タンパク質: 16.1g 食塩相当量: 1.1g	鮭おにぎり・お茶 72kcal 米 鮭フレーク ルイボスティ エネルギー: 291kcal 脂質: 2.6g タンパク質: 9.7g 食塩相当量: 2.2g
献立	4 ①夏野菜カレー 205kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③フルーツヨーグルト 29kcal	5 ①あわご飯 135kcal ②魚のチーズ焼き 93kcal ③豚汁 22kcal ④青菜しらす和え 16kcal ⑤ぶどうゼリー 7kcal	6 ①麦ご飯 141kcal ②クーフリチー 27kcal ③そうめん汁 31kcal ④かぼちゃコロッケ 81kcal ⑤すいか 4kcal	7 ①あわご飯 135kcal ②チリコンカン 85kcal ③千切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋青のり和え 23kcal ⑤バナナ 13kcal	8 ①麦ご飯 141kcal ②酢鶏 65kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④いんげんの胡麻和え 20kcal ⑤オレンジ 8kcal	9 ①あわご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③青菜のすまし汁 13kcal ④胡瓜和え 10kcal ⑤摺りりんご 6kcal
材料	①米 茄子 オクラ 人参 南瓜 玉葱 ツナ缶 ②マカロニ 胡瓜 卵 ③ヨーグルト ドライフルーツ	①米 粟 ②白身魚 チーズ ③豚肉 大根 人参 牛蒡 葱 ④法蓮草 しらす おかか ⑤ぶどうジュース 粉ゼラチン	①米 胚芽押し麦 ②切昆布 人参 竹輪 糸莖 鶏ツナ缶 ③素麺 葱 ④南瓜 玉葱 ⑤すいか	①米 粟 ②大豆 合いびき肉 玉葱 オリーブオイル トマトクチャップ トマトジュース ③人参 いんげん キャベツ コンソメ ④じゃが芋 青のり ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②鶏肉 人参 玉葱 ビーマン エノキ ③小松菜 カニカマ 卵 ④いんげん 白すりごま ⑤オレンジ	①米 粟 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③青梗菜 麩 えのき ④胡瓜 大根 わかめ ⑤りんご
☆おやつ おやつ材料	シリアル・牛乳 131kcal シリアル 牛乳	青菜おにぎり・お茶 71kcal 米 青菜ふりかけ ルイボスティ	ヒラヤーチー・牛乳 116kcal 米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	しそおにぎり・牛乳 207kcal 米 しそふりかけ 牛乳	じゃがもち・牛乳 91kcal ジャムサンド・牛乳 186kcal	食パン ジャム 牛乳
栄養価	エネルギー: 464kcal 脂質: 8.9g タンパク質: 13.3g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 344kcal 脂質: 8.1g タンパク質: 14.9g 食塩相当量: 0.6g	エネルギー: 400kcal 脂質: 6.3g タンパク質: 11.4g 食塩相当量: 4.3g	エネルギー: 470kcal 脂質: 8.8g タンパク質: 14.8g 食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 347kcal 脂質: 7.4g タンパク質: 14.3g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 408kcal 脂質: 4.4g タンパク質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g
献立	休園 11	12 ①ハヤシライス 155kcal ②スティック野菜サラダ 33kcal ③摺りりんご 6kcal	13 ①あわご飯 135kcal ②豚こまの寄せ焼き 61kcal ③大根とツナの煮物 23kcal ④かぼちゃのミルクスープ 31kcal ⑤バナナ 13kcal	14 ①五目ご飯 188kcal ②鶏汁 68kcal ③青菜和え 17kcal ④オレンジ 10kcal	15 ①麦ご飯 141kcal ②チャブチェ 67kcal ③中華スープ 8kcal ④パンパンジー 31kcal ⑤黄桃 17kcal	16 ①ナポリタン 135kcal ②オニオンスープ 11kcal ③南瓜甘煮 13kcal ④オレンジ 8kcal
材料		①米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ エノキ ②胡瓜 人参 大根 ③りんご	①米 粟 ②豚肉 もやし 青のり 小麦粉 ③大根 ツナ缶 ④南瓜 牛乳 ⑤バナナ	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 いんげん ②手羽中 人参 大根 葱 ③法蓮草 人参 ツナ缶 ④オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③小松菜 エノキ トマト 卵 ④胡瓜 ササミ ⑤黄桃	①パスタ 人参 ビーマン 魚肉ソーセージ ②玉葱 わかめ 葱 ③南瓜 おかか ④オレンジ
☆おやつ おやつ材料	小魚せんべい・牛乳 172kcal 小魚せんべい 牛乳	ドーナツ・牛乳 89kcal HM オリゴ糖 牛乳	味噌おにぎり・お茶 75kcal 米 油みそ ルイボスティ	チーズボテ・牛乳 92kcal じゃが芋 粉チーズ 牛乳	きつねおにぎり・牛乳 93kcal 米 油揚げ 葱 牛乳	
栄養価	エネルギー: 366kcal 脂質: 7.1g タンパク質: 12.8g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 352kcal 脂質: 8.4g タンパク質: 15.4g 食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 358kcal 脂質: 8.8g タンパク質: 12.2g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 356kcal 脂質: 6.7g タンパク質: 12.9g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 260kcal 脂質: 2.8g タンパク質: 8g 食塩相当量: 1.1g	
献立	18 ①チキンカレー 5.8kcal ②コールスローサラダ 6kcal ③オレンジ 1kcal	19 ①麦ご飯 141kcal ②ゴーヤチャンプルー 57kcal ③豚汁 22kcal ④チキンナゲット 39kcal ⑤いちごヨーグルト 19kcal	20 ①サンマ蒲焼丼 22kcal ②もずくスープ 6kcal ③大根の甘酢和え 10kcal ④黄桃 17kcal	21 お誕生会 ①あわご飯 135kcal ②豚肉生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐 14kcal ④もずく酢 7kcal ⑤バナナ 13kcal	22 ①麦ご飯 141kcal ②酢魚 68kcal ③青菜中華スープ 17kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤カルピスゼリー 6kcal	23 ①四色丼 111kcal ②アーサー汁 14kcal ③南瓜サラダ 22kcal ④オレンジ 8kcal
材料	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 ③オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②ゴーヤ 人参 玉葱 豆腐 ツナ缶 ③豚肉 大根 人参 牛蒡 葱 ④鶏挽肉 豆腐 米粉 ⑤ヨーグルト いちごソース	①米 さんま蒲焼丼 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 葱 ②もずく エノキ 生姜 葱 ③大根 人参 胡瓜 ④黄桃	①米 粟 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④もずく 胡瓜 ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 人参 パプリカ エリンギ ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤カルピス 粉ゼラチン	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②アーサー 絹ごし豆腐 ③南瓜 胡瓜 ハム ④オレンジ
☆おやつ おやつ材料	野菜せんべい・牛乳 6.2kcal 野菜せんべい 牛乳	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal 米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	鮭おにぎり・お茶 72kcal 米 鮭フレーク ルイボスティ	パースデーケーキ・牛乳 132kcal 小麦粉 卵 サラダ油 砂糖 牛乳	ジャムサンド・牛乳 185kcal 食パン ジャム 牛乳	ふかし芋・牛乳 26kcal じゃが芋 粉チーズ 牛乳
栄養価	エネルギー: 422kcal 脂質: 14.6g タンパク質: 12.7g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 420kcal 脂質: 9.5g タンパク質: 16.7g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 127kcal 脂質: 4.4g タンパク質: 10.8g 食塩相当量: 0.9g	エネルギー: 354kcal 脂質: 9.2g タンパク質: 12.3g 食塩相当量: 0.8g	エネルギー: 435kcal 脂質: 7.7g タンパク質: 15.9g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 181kcal 脂質: 3.8g タンパク質: 6.5g 食塩相当量: 1.7g
献立	25 ①チキンクリームシチュー 171kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 13kcal	26 ①あわご飯 135kcal ②人参シリシリ 24kcal ③タンドリーチキン 43kcal ④イナムドゥッチー 27kcal ⑤フルーツヨーグルト 21kcal	27 ①あわご飯 141kcal ②麻婆豆腐 97kcal ③わかめのナムル 41kcal ④春雨肉団子スープ 55kcal ⑤オレンジ 8kcal	28 ①麦ご飯 141kcal ②ヘチマの味噌煮 32kcal ③湯し豆腐 14kcal ④コールスローサラダ 46kcal ⑤バナナ 13kcal	29 ①親子丼 48kcal ②炒り豆腐 51kcal ③根菜汁 14kcal ④すいか 4kcal	30 ①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③大根梅和え 10kcal ④カルピスゼリー 6kcal
材料	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 枝豆 ②ブロッコリー トマト チーズ ③バナナ	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 ④豚肉 椎茸 糸莖 竹輪 人参 ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	①米 胚芽押し麦 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③わかめ パプリカ 玉葱 胡麻 ④春雨 白菜 豚挽肉 玉葱 ⑤オレンジ	①米 粟 ②ヘチマ 豆腐 ③湯し豆腐 葱 ④ササミ キャベツ 人参 コーン缶 ⑤バナナ	①米 鶏肉 玉葱 法蓮草 卵 ②おから 椎茸 人参 いんげん ③大根 人参 牛蒡 ツナ缶 ④すいか	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②かき揚げ ③大根 梅干し おかか ④カルピス 粉ゼラチン
☆おやつ おやつ材料	ビスケット・牛乳 182kcal ビスケット 牛乳	ジャムサンド・牛乳 186kcal 食パン ジャム 牛乳	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal HM 魚ソーセージ 牛乳	青菜おにぎり・牛乳 207kcal 米 青菜ふりかけ 牛乳	煮りんご・牛乳 18kcal りんご オリゴ糖 牛乳	しらすおにぎり・牛乳 207kcal 米 しらすふりかけ 牛乳
栄養価	エネルギー: 404kcal 脂質: 12.4g タンパク質: 15g 食塩相当量: 0.8g	エネルギー: 436kcal 脂質: 5.8g タンパク質: 19g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 485kcal 脂質: 9.7g タンパク質: 19g 食塩相当量: 3.5g	エネルギー: 453kcal 脂質: 6.9g タンパク質: 13.9g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 135kcal 脂質: 3.2g タンパク質: 9.6g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 424kcal 脂質: 9.6g タンパク質: 15.8g 食塩相当量: 2.7g