



(幼児食)

	月	火	水	木	金	土
献立						
材料	<p>※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</p>					
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	<p>5 ①チキンカレー 277kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③バナナ 19kcal</p>	<p>6 ①麦ご飯 135kcal ②鮭チャンプルー 59kcal ③鶏汁 56kcal ④海苔納豆 38kcal ⑤いちごヨーグルト 16kcal</p>	<p>7 ①焼き鮭入り七草粥 165kcal ②湯し豆腐汁 14kcal ③だし巻き卵 25kcal ④みかん 10kcal</p>	<p>8 ①ねぎ塩豚丼 225kcal ②あさり味噌汁 21kcal ③春雨サラダ 19kcal ④焼きりんご 17kcal</p>	<p>9 ①サンマ蒲焼丼 22kcal ②もずくスープ 6kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④黄桃 17kcal</p>	<p>10 親子で </p>
材料	<p>①米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ</p>	<p>①米 胚芽押し麦 ②くるま麩 キャベツ もやし 人参 玉葱 ビーマン 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ④海苔佃煮 納豆 ⑤ヨーグルト 苺ソース</p>	<p>①米 鮭フレーク 七草 ②湯し豆腐 葱 ③卵 白だし ④みかん</p>	<p>①豚小間肉 白ネギ もやし 玉葱 葱 ごま油 ②水煮あさり缶 絹ごし豆腐 葱 ③緑豆春雨 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ④りんご</p>	<p>①米 さんま蒲焼 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 葱 ②もずく 小松菜 生姜 葱 ③じゃが芋 青のり パター ④黄桃缶</p>	
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 35kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	じゃムサンド・牛乳 186kcal	ふかし芋・牛乳 26kcal	
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	食パン マーメイド 牛乳	さつま芋 牛乳	
栄養価	エネルギー: 365kcal 脂質: 12.5g タンパク質: 9.7g 食塩相当量: 8g	エネルギー: 446kcal 脂質: 8.9g タンパク質: 18.5g 食塩相当量: 2g	エネルギー: 421kcal 脂質: 4.4g タンパク質: 13.9g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 468kcal 脂質: 11.5g タンパク質: 15.5g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 94kcal 脂質: 4.2g タンパク質: 9.8g 食塩相当量: 1.5g	
献立	<p>12 ①ハヤシライス 225kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal</p>	<p>13 ①あわご飯 131kcal ②筑前煮 75kcal ③大根と胡瓜の白和え 19kcal ④オレンジ 8kcal</p>	<p>14 ①あわご飯 131kcal ②筑前煮 75kcal ③大根と胡瓜の白和え 19kcal ④オレンジ 8kcal</p>	<p>お花見会 お弁当日 ①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチェ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal</p>	<p>16 ①あわご飯 131kcal ②人参シリシリ 39kcal ③キャベツの味噌汁 63kcal ④豆腐ハンバーグ 74kcal ⑤バナナ 19kcal</p>	<p>17 ①あわご飯 131kcal ②人参シリシリ 39kcal ③キャベツの味噌汁 63kcal ④豆腐ハンバーグ 74kcal ⑤バナナ 19kcal</p>
材料	<p>①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 じゃが芋 ②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ③バナナ</p>	<p>①米 粟 ②鶏もも肉 糸落葵 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③大根 胡瓜 絹ごし豆腐 ツナ缶 ④オレンジ</p>	<p>①米 粟 ②鶏もも肉 糸落葵 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③大根 胡瓜 絹ごし豆腐 ツナ缶 ④オレンジ</p>	<p>フルーチェ・クラッカー 121kcal お弁当日 ①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤みかん</p>	<p>①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④合い挽き肉 木綿豆腐 玉葱 卵 パン粉 ⑤バナナ</p>	<p>①米 粟 ②鶏もも肉 糸落葵 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③大根 胡瓜 絹ごし豆腐 ツナ缶 ④オレンジ</p>
☆おやつ	ウエハース・豆乳 159kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal	フルーチェの素 牛乳 クラッカー 121kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	
おやつ材料	豆乳ウエハース 乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	HM 肉肉ソーセージ 牛乳	食パン 胡瓜 ツナ缶 牛乳	
栄養価	エネルギー: 441kcal 脂質: 14.8g タンパク質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 344kcal 脂質: 6.7g タンパク質: 13.1g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 421kcal 脂質: 13.2g タンパク質: 16.9g 食塩相当量: 2g	エネルギー: 391kcal 脂質: 4.1g タンパク質: 12.9g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 481kcal 脂質: 14.7g タンパク質: 20.2g 食塩相当量: 2.8g	
献立	<p>19 ①あわご飯 1.7kcal ②麻婆豆腐 8.5kcal ③青菜中華スープ 2.4kcal ④わかめナムル 1.1kcal ⑤黄桃 .1kcal</p>	<p>20 ①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④ミートボールのトマト煮 84kcal ⑤梨 8kcal</p>	<p>21 ①四色丼 111kcal ②もずくスープ 6kcal ③ツナ白菜おかつ和え 30kcal ④いちごヨーグルト 16kcal</p>	<p>3園合同サッカー大会 22 ①チキンカレー 187kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal</p>	<p>23 ①麦ご飯 135kcal ②肉豆腐 6kcal ③南瓜コロッケ 13kcal ④オレンジ 6kcal</p>	<p>24 ①五目ピラフ 135kcal ②青菜のすまし汁 58kcal ③胡瓜和え 13kcal ④焼きりんご 13kcal</p>
材料	<p>①米 粟 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート 玉葱 葱 ③小松菜 法蓮草 カニカマ 卵 ④わかめ もやし 人参 ⑤黄桃缶</p>	<p>①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸落葵 人参 油揚げ 水煮大豆 竹輪 いんげん ③湯し豆腐 葱 ④豚挽肉 大豆ミート 玉葱 ⑤梨</p>	<p>①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②もずく 玉葱 人参 卵 絹ごし豆腐 ③白菜 ツナ缶 おかつ ④苺ソース ヨーグルト</p>	<p>①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ</p>	<p>①米 胚芽押し麦 ②豚バラ肉 糸落葵 絹ごし豆腐 長ネギ しめじ ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④オレンジ</p>	<p>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</p>
☆おやつ	ヨーグルト・ビスケット 155kcal	味噌おにぎり・牛乳 121kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	スティックパン・豆乳 161kcal	ムー子風味蒸饅頭・豆乳 191kcal	
おやつ材料	ヨーグルト ビスケット	米 油味噌 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	チョコスティックパン 豆乳	HM オリゴ糖 牛乳 ころし 豆乳	
栄養価	エネルギー: 457kcal 脂質: 10.5g タンパク質: 19.3g 食塩相当量: 4.2g	エネルギー: 429kcal 脂質: 13g タンパク質: 17.2g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 305kcal 脂質: 6.5g タンパク質: 15g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 466kcal 脂質: 17.8g タンパク質: 13.5g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 345kcal 脂質: 5.7g タンパク質: 8.6g 食塩相当量: 3g	エネルギー: 325kcal 脂質: 3.7g タンパク質: 13.3g 食塩相当量: 3g
献立	<p>26 ①ポークカレー 277kcal ②ツナ白菜おかつ和え 30kcal ③バナナ 19kcal</p>	<p>27 ①麦ご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③アーサー汁 14kcal ④胡瓜和え 33kcal ⑤オレンジ 10kcal</p>	<p>28 ①炊き込みご飯 179kcal ②鶏汁 37kcal ③南瓜の甘煮 13kcal ④柿 13kcal</p>	<p>29 ①あわご飯 131kcal ②豆腐ミートグラタン 99kcal ③オニオンスープ 22kcal ④小松菜和え 18kcal ⑤いちごヨーグルト 16kcal</p>	<p>30 ①麦ご飯 135kcal ②酢魚 68kcal ③わかめ中華スープ 15kcal ④法蓮草しらす和え 18kcal ⑤パイナップル 11kcal</p>	<p>31 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</p>
材料	<p>①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 南瓜 ②白菜 おかつ ツナ缶 ③バナナ</p>	<p>①米 胚芽押し麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③アーサー 絹ごし豆腐 ④胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ</p>	<p>①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ③南瓜 おかつ ④柿</p>	<p>①米 粟 ②木綿豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト 水煮 チーズ ③玉葱 わかめ 絹ごし豆腐 ④小松菜 人参 カニカマ ⑤ヨーグルト 苺ソース</p>	<p>①米 胚芽押し麦 ②白身魚 人参 パプリカ エリンギ マトケ チャップ ③わかめ カニカマ 豆苗 卵 ④法蓮草 しらす 人参 ⑤パイナップル</p>	<p>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 おかつ ④オレンジ</p>
☆おやつ	シリアル・牛乳 169kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	ビスケット・牛乳 182kcal	チーズじゃがもち・牛乳 102kcal	
おやつ材料	シリアル 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	HM ソーセージ 卵 牛乳	ビスケット 牛乳	じゃがもち チーズ 片栗粉 牛乳	
栄養価	エネルギー: 495kcal 脂質: 11.7g タンパク質: 18.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 457kcal 脂質: 5.5g タンパク質: 16.4g 食塩相当量: 3g	エネルギー: 385kcal 脂質: 4.6g タンパク質: 14.4g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 450kcal 脂質: 11.7g タンパク質: 16.3g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 349kcal 脂質: 5.4g タンパク質: 14.2g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 273kcal 脂質: 2.8g タンパク質: 11.3g 食塩相当量: 1.6g