



予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	10月 	ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	わかめ御飯 白身魚のごま照焼 人参コンソテー 味噌汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚マヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐入り肉野菜あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨソース 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームン煮 コールスローサラダ 味噌汁	ピピンパ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん じゃが芋の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	
主要食材		米・鶏肉・玉ねぎ・酢・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・若芽・味噌・ごま・さつまいも 人参・コンソール・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・かつお アボカド・きゃべつ・人参・ひじき コンソール・酢・フルーツ	米・たら・マヨネーズ・いんげん 大根・ほうろく・人参・玉ねぎ 片栗粉・味噌	米・豆腐・片栗粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・ほうろく・人参・マヨ ネーズ	米・鶏肉・コーン・人参・小ねぎ トマト・じゃが芋・ひじき・いんげん 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・胡瓜・大根・マヨネーズ 味噌	米・たら・小ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン かつお・酢・片栗粉・ほうろく・人参 フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・クリームン 豆乳・コーン・かぼちゃ・味噌	米・鶏肉・人参・ほうろく・人参・もやし コンソール・じゃが芋・いんげん	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・もやし 人参・じゃが芋・ほうろく・人参・味噌	
おやつ		鮭おにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ルガットソーダ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	
主要食材		米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	アガー・グレープジュース	小麦粉・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム	米・若芽	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・グレープジュース	
エネルギー		174kcal	479.0kcal	513.0kcal	476.0kcal	492.0kcal	553.0kcal	497.0kcal	497.0kcal	482.0kcal	523.0kcal	473.0kcal	
たんぱく質		22.1g	16.1g	23.2g	18.8g	23.1g	19.7g	21.8g	17.7g	18.3g	16.3g	24.2g	
エネルギー		506.0kcal	500.0kcal	523.0kcal	505.0kcal	516.0kcal	566.0kcal	516.0kcal	503.0kcal	516.0kcal	538.0kcal	506.0kcal	
たんぱく質		23.9g	17.5g	23.1g	20.4g	25.7g	20.0g	25.5g	19.2g	22.6g	17.8g	28.8g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
昼食	ごはん 白身魚の香味揚げ スティック野菜マヨソース スープ	ごはん 麻婆だいこん ほうろく草ナムル スープ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり キャベツの胡麻和え フルーツ	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	挽肉カレー コンソラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	ポークカレー キャベツとトマトのサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のごまみそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん コロケ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ハロウィン キャロットライス 南瓜シチュー サラダフルーツ			
主要食材	米・たら・しょうが汁・片栗粉 鶏肉・トマト・アボカド・胡瓜	米・大根・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・りんご・もやし	うどん・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・きゃべつ	米・納豆・青のり・味噌・アボカド トマト・大根・人参・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーパウダー・トマト・胡瓜・コン ソール・フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーパウダー・キャベツ・コンソール マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・ごま・味噌・さつまいも 大根・高野豆腐・人参・いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・味噌・小ねぎ 人参・トマト・かぼちゃ・きゃべつ	米・人参・干し・鶏肉・胡瓜 玉ねぎ・ツナ缶・アボカド・大根	米・人参・干し・鶏肉・胡瓜 玉ねぎ・ツナ缶・アボカド・大根	米・人参・干し・鶏肉・胡瓜 玉ねぎ・ツナ缶・アボカド・大根	
おやつ	煮りんごヨーグルト 牛乳	ライスおやき 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	アップルゼリー 牛乳	バナナスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	南瓜クッキー 牛乳			
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・小ねぎ・ごま油	米・ゆかり	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・いちごジャム	食パン・豆乳・マーガリン	アガー・りんごジュース	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・トマト・パセリ粉	米・しらす・人参	ホットケーキミックス・胡瓜			
エネルギー	484.0kcal	497.0kcal	509.0kcal	502.0kcal	522.0kcal	462.0kcal	494.0kcal	482.0kcal	511.0kcal	524.0kcal			
たんぱく質	16.2g	18.5g	21.7g	21.8g	21.9g	15.9g	14.9g	20.3g	19.6g	17.5g			
エネルギー	506.0kcal	514.0kcal	566.0kcal	518.0kcal	557.0kcal	492.0kcal	532.0kcal	510.0kcal	529.0kcal	555.0kcal			
たんぱく質	17.6g	19.9g	25.2g	24.4g	25.5g	17.3g	17.0g	22.5g	23.4g	20.1g			
日	14	15	16	17	18	19	<div data-bbox="1108 1021 1601 1332" data-label="Complex-Block"> <p>秋の味覚を楽しみましょう</p> <p>「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう、くり、柿、など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。</p> </div> <div data-bbox="1624 1021 2116 1332" data-label="Complex-Block"> <p>旬の食材 ▶ かぼちゃ</p> <p>夏の収穫後、数か月保管することで、水分が抜けて甘みが増したかぼちゃが全国的に出回ります。かぼちゃは、抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、困窮への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。</p> <p>旬：7~8月</p> </div>						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食	わかめ御飯 白身魚のごまマヨ焼 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん お肉と豚肉のトナリ煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 鶏の唐揚げカレー風味 じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁								
主要食材	米・若芽・たら・小麦粉・マヨネーズ ごま・トマト・アボカド・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・きゃべつ トマト・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ ケチャップ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・パセリ粉	米・鶏肉・しょうが汁・カレー粉・片栗粉 トマト缶・アボカド・じゃが芋 人参・いんげん・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうろく・人参・片栗粉・もやし・胡瓜 酢・ごま・味噌・味噌								
おやつ	めあ楽しみおやつ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	きな粉サンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルポンチ 牛乳								
主要食材	米・玉ねぎ・コーン・ケチャップ パセリ粉	食パン・きな粉・豆乳	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン										
エネルギー	470.0kcal	518.0kcal	505.0kcal	485.0kcal	486.0kcal								
たんぱく質	19.3g	20.3g	20.2g	21.7g	18.1g								
エネルギー	505.0kcal	544.0kcal	520.0kcal	509.0kcal	544.0kcal								
たんぱく質	20.7g	24.5g	20.1g	23.7g	22.6g								

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは調味料不使用のものを使用しております。

●ホットケーキミックス・カレーパウダーとシチューパウダーは、卵・乳糖不使用のものを使用しております。

●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

●りんごは、鮮果完了期までは加熱したものを提供しています。

※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。