



エネルギー:乳児 500kcal 幼児 554kcal
たんぱく質:乳児 19.5g 幼児 20.9g

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ(3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15火	ぎゅうにゅう	ごはん しょうがやき かふうあえ ぐだくさんしる くだもの	ぎゅうにゅう ふらいどぼと	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌	生姜 キャベツ アスパラガス ピーマン 大根 人参 ネギ 小松菜	せんべい クッキー	おかにぎり
2・16水	ぎゅうにゅう	ごはん ふたにくのチャンプルーふう みそしる くだもの	ぎゅうにゅう しゅがーさんど	米 砂糖 油 食パン さつま芋 マーガリン	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ	ニンニク なら 人参 玉ねぎ もやし ピーマン ネギ オレンジ	マドレーヌ 野菜パフ	豚そぼろにぎり
3・17木	ぎゅうにゅう	ひきにくカレー ふれんちさらだ くだもの	ぎゅうにゅう みずようかん	米 バター 油 小麦粉 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 小豆	かほちや 玉ねぎ 人参 きゆつり ズッキーニ ブロッコリー 寒天 アスパラガス キャベツ オレン	ホーロ ミレー ビスケット	ゆかりにぎり
4・18金	ぎゅうにゅう	ごはん にさかな きんぴら みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 砂糖 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鯖 味噌 豚肉	生姜 ネギ こほう 人参 さやい んげん 玉ねぎ なす しめじ オレンジ キャベツ 万能ねぎ	こつぶっこ ビスケット	ツナのにぎり
5・19土	ぎゅうにゅう	にくうどん やさいいため くだもの	ぎゅうにゅう こくとうろーるさんど	手振りうどん 油 黒糖ロール マーガリン	牛乳 豚肉	豆苗 ネギ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン もやし サンフルーツ	カステラ 角チーズ	ジャムサンド
7・21月	ぎゅうにゅう	わかめごはん せんだいふのにも みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米 仙台麩 じゃが芋 ホットケーキ粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 味噌 きなこ	炊き込みわかめ 玉ねぎ 人参 さやいんげん わかめ オレンジ 万能ねぎ	さつまぼうろ ねじりらぼう	梅にぎり
8・22火	ぎゅうにゅう	ごはん はっぼうさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう つつるうどん	米 油 手振りうどん	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 味噌	竹の子 白菜 青梗菜 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 水菜 えのき茸 ネギ オクラ なめこ オレンジ	アスパラガ スビスケット バームクーヘ	そぼろにぎり
9・23水	ぎゅうにゅう	しおばたーらーめん とうがんのくずに くだもの	ぎゅうにゅう かりかりおやき	生中華麺 砂糖 片栗粉 バター 米 油	牛乳 かまぼこ 鶏肉 おか か ちりめんじゃこ	もやし なら キャベツ ネギ 冬瓜 玉ねぎ 人参 オレンジ 青のり	バター スティック	鮭おにぎり
10誕生会	ぎゅうにゅう	パン キャベツとチキンのトマトに ねぎのスープ くだもの	ぎゅうにゅう りんごケーキ	米のロール ホットケーキ粉 バター 砂糖	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト (缶)もやし ねぎ 赤ピーマン オレンジ りんご にんにく	はとむぎおこし クラッカー	切干し大根の にぎり
11・25金	ぎゅうにゅう	ごはん とうりのからあげ にんじんのあまに ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう クラッカーディップ	米 砂糖 油 片栗粉 クラッカー	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	生姜 ニンニク 人参 ブロッコリー 大根 ネギ 味噌 オレンジ イチゴジャム	芋かりんとう あられ	ひじきにぎり
12・26土	ぎゅうにゅう	ちくわうどん ながいものうまに くだもの	ぎゅうにゅう ブドウパンの まーがりんさんど	手振りうどん 長いも 砂糖 ぶどうパン マーガリン	牛乳 竹輪 豚肉	干し椎茸 大根 ネギ こほう 玉ねぎ 人参 さやいんげん サンフルーツ	カステラ 揚げせんべい	はちみつ サンド
14・28月	ぎゅうにゅう	ごはん かれーじゃこ かぼちゃのにも みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あんずむしぱん	米 砂糖 ホットケーキ粉	牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 味噌	南瓜 人参 玉ねぎ ネギ オク ラ かぶ あんずジャム	えびぼんせん 動物ビスケット	昆布にぎり
24木	ぎゅうにゅう	マーボーどん ごぼうさらだ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ペンネのナポリタン	米 油マヨネーズ さつまいも ペンネ	牛乳 豚肉 竹輪 味噌 ウインナー	ねぎ 赤ピーマン 干し椎茸 ひじき キャベツ 人参 きゆり かぶ 水菜 甘夏 玉ねぎ	はとむぎおこ し クラッカー	切干し大根の にぎり
29火	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか じゃこさらだ くだもの	ぎゅうにゅう ウインナードック	生中華麺 砂糖 ごま油 油 ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ウインナー	人参 ネギ きゆりり とまと キャベツ もやし すいか	プチスティック リングドーナツ	味噌にぎり
30水	ぎゅうにゅう	ごはん だいずとぶたにくのにも みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 砂糖 超熱ロール 油	牛乳 大豆 豚肉 味噌 きな粉	大根 人参 こほう こんにやく ねぎ さやいんげん なす きゃべつ しめじ 甘夏	塩せんべい クッキー	おかかにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。