



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				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		3歳未満児	3歳以上児
10 24	水	豆乳	ふりかけご飯 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ミニトマト かき卵汁	精白米 米こうじ ごま油 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ぶたかたローソク 油揚げ 鶏卵 削り節 あずき	こまつな にんじん ミニトマト 切りみつば えのきだけ くだもの	バナナ 春巻き 牛乳	エネルギー488 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.5 g	562 Kcal 20.5 g 19.7 g
11	木	牛乳	玄米ご飯 かじきのお好み焼き キャベツの塩昆布あえ 大根としめじの味噌汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 調合油 いりごま マヨネーズ	めかじき 削り節 淡色辛みそ 鶏卵	だいこん キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 くだもの	フレンチ トースト 牛乳	エネルギー 460 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.5 g	516 Kcal 20.8 g 14.5 g
25	木	牛乳	ロールパン フライドチキン&ポテト ミニグラタン&ミニトマト ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	ロールパン マカロニ 薄力粉 調合油 フライドポテト	若鶏もも ベーコン ハルメサンチーズ 生クリーム	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん くだもの	プリン アラモード 麦茶	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 27.1 g	666 Kcal 23.3 g 29.0 g
12 26	金	豆乳	カレーうどん 大根とツナのサラダ スティックチーズ 果物	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 マヨネーズ	ぶたもも 削り節 まぐろ油漬ほ プロセスチーズ	長ねぎ にんじん ほうれんそう 生しいたけ だいこん くだもの	ココア 蒸しパン 牛乳	エネルギー487 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.5 g	531 Kcal 18.3 g 20.1 g
13 27	土	牛乳	チャーハン ナムル 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 食パン	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐	長ねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん わかめ くだもの	ジャム サンド 牛乳	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.1 g	554 Kcal 20.0 g 15.0 g

