

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	土	お茶,バナナ	ツナカレー,グリーンサラダ	牛乳,チーズパイ	
2	日				
3	月				文化の日
4	火	お茶,プルーン	ご飯,豚のりんごおろしソース,野菜の胡麻和え,花切干の味噌汁	牛乳,焼き芋	
5	水	お茶,ヨーグルト	スパゲティナポリタン,彩りサラダ(ドレッシング),パリ風スープ,柿1/6	牛乳,五平餅	
6	木	お茶,バナナ	ご飯,若鶏の醤油麹焼き,ひじきの炒め煮,きのこの味噌汁,みかん	牛乳,レーズン蒸しパン	
7	金	お茶,チーズ	あかねご飯,鯖の塩焼き,小松菜のナムル,大根の味噌汁	お茶,小田巻蒸し	
8	土	お茶,プルーン	お弁当	お茶,ヨーグルト,クラッカー	
9	日				
10	月	お茶,プルーン	中華丼,キャベツの甘酢和え,にらたまスープ	牛乳,しらすトースト	
11	火	お茶,バナナ	ロールパン,鶏肉と大豆のトマト煮,白菜のスープ,柿	お茶,焼きおにぎり	
12	水	お茶,クラッカー	たこご飯,鶏大根,豆腐の味噌汁	お茶,フルーツヨーグルト	
13	木	お茶,チーズ	ご飯,肉と野菜の田舎風煮,麴の味噌汁	お茶,おでん	
14	金	お茶,ヨーグルト	ご飯,鯖の西京焼き,ほうれん草と人参の胡麻和え,かまぼこのすまし汁	牛乳,黄粉飴	
15	土	お茶,プルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,もやしの味噌汁	牛乳,お麴ボーロ	
16	日				
17	月	飲むヨーグルト	根菜カレー,海藻サラダ	牛乳,りんごジャムサンド	
18	火	お茶,チーズ	ご飯,松風焼き,れんこんのきんぴら,ブロッコリー,キャベツの味噌汁,バナナ	牛乳,芋ようかん	
19	水	お茶,プルーン	ご飯,鮭の味噌マヨネーズ焼き,小松菜のお浸し,えのきとわかめのすまし汁	飲むヨーグルト,黒糖蒸しパン	
20	木	お茶,甘辛煮干し	けんちんうどん,さつま芋とりんごの重ね煮	お茶,ドリア	
21	金	お茶,りんご	ロールパン,豚肉のマーマレード焼き,コールスロー,コンスープ	お茶,しるこ	
22	土	お茶,ヨーグルト	わかめご飯,鶏肉とじゃが芋の煮物,キャベツの味噌汁	牛乳,カナッペ	
23	日				勤労感謝の日
24	月				振替休日 (勤労感謝の日)
25	火	飲むヨーグルト	ご飯,しらす入り厚焼き卵,切干大根の煮物,ブロッコリー,さつま芋の味噌汁	牛乳,わらび餅	
26	水	お茶,チーズ	から揚げラーメン,りんごと白菜のサラダ	牛乳,スイートポテト	
27	木	お茶,ヨーグルト	ご飯,豚と根菜の筑前煮,風,かき卵汁,みかん	牛乳,ザクザクアップルケーキ	
28	金	お茶,プルーン	ロールパン,クリームシチュー,フレンチサラダ	牛乳,煮干しのごまがらめ	
29	土	お茶,クラッカー	ドライカレー,ツナサラダ,野菜スープ	牛乳,マカロニ安倍川	
30	日				

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	474	19.5	15.1	257	2.5	171	0.28	0.38	30	1.5	774	4.9		
	園目標	460	19.0	12.8	211	2.0	186	0.20	0.27	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	539	21.8	17.1	238	2.6	186	0.32	0.40	32	1.7	865	5.6		
	園目標	570	23.6	15.9	257	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	668	3.6		