

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,プルーン	チキンライス,フレンチサラダ,にらたまスープ	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
2	日				
3	月	牛乳,クラッカー	ご飯,高野豆腐の卵とじ,かまぼこのすまし汁,メロン1/16	牛乳,米粉のブラウニー	
4	火	お茶,かえりにぼし	バターロール,ハンバーグ,トマト,レタス,野菜のミルクスープ	お茶,クラッシュゼリー,ウエハース	
5	水	お茶,バナナ	ご飯,変わりマリネ,わかめの味噌汁(油揚げ、葱),パイナップル1/24	お茶,焼きそば	
6	木	お茶,プレーンヨーグルト	五目寿司,キャベツとツナの昆布和え,麩となるとのすまし汁	牛乳,ピザトースト	
7	金	お茶,チーズ		アイスクリーム(未ゼリー)	
8	土	お茶,オレンジ1/4	豚丼,小松菜のナムル,春雨スープ	牛乳,カナッペ	
9	日				
10	月	お茶,プルーン	散らしうどん,南瓜のチーズ焼き,パイナップル1/24	お茶,カラフルおやき	
11	火	お茶,バナナ	ご飯,トンちゃん焼き,キャベツときゅうりのおかか和え,生揚げの味噌汁(わかめ、玉葱、えのき、葱)	アシドミルク,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
12	水	お茶,ヨーグルト	夏野菜カレー,海藻サラダ,スイカ,胡瓜ともやしのナムル	お茶,冷やしミルクしるこ	
13	木	お茶,チーズ	麦ご飯,おくら納豆,肉じゃが,かきたま汁,メロン1/16(マスクメロン・ハネジューメロン・クラウンメロン・	牛乳,とうもろこし	
14	金	お茶,かえりにぼし	牛とごぼうの混ぜご飯,胡瓜とトマトの酢の物,麩とえのきのすまし汁	お茶,牛乳のくずもち	
15	土	お茶,オレンジ1/4	ご飯,若鶏の照り焼き,きゅうりのおかか和え,南瓜の味噌汁	牛乳,たまごボーロ	
16	日				
17	月				海の日
18	火	お茶,プルーン	ツナスパゲティ,キャベツとパインのサラダ,トマトスープ(ウィンナー)	牛乳,セサミトースト	
19	水	アシドミルク	バターロール,フィッシュボール,スティック胡瓜,スティック人参,つぶつぶコーンスープ	牛乳,スイートかぼちゃ	
20	木	お茶,かえりにぼし	ご飯,厚焼き卵,五目大豆,なすの味噌汁(油揚げ、そうめん、葱)	お茶,フルーツパフェ	
21	金	お茶,チーズ	ご飯,鶏肉のはちみつ焼き,野菜の胡麻和え(付け合わせ),麩の味噌汁(玉葱、わかめ、葱),人参	お茶,冷やしきつねうどん	
22	土	お茶,バナナ	三色丼,南瓜の甘煮,ちくわのすまし汁(光)	牛乳,シュガーパイ	
23	日				
24	月	お茶,かえりにぼし	ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,トマト,じゃが芋の味噌汁(玉葱、葱)	牛乳,ポップコーン(塩/カレー/のり塩),チーズ	
25	火	お茶,バナナ	ジャージャー麺,なすのチーズ焼き,コンソメスープ(玉葱、えのき、キャベツ、パセリ)	牛乳,フレンチトースト	
26	水	お茶,プレーンヨーグルト	バターロール,あじのカレームニエル,さやいんげん,スティック人参,パリ風スープ	お茶,わんぱく焼き	
27	木	お茶,チーズ	ぼく飯,涼絆三絲,豆腐とわかめのすまし汁,スイカ	牛乳,わらび餅	
28	金	お茶,クラッカー	ご飯,かぼちゃのそぼろ煮,玉葱の味噌汁(わかめ、えのき、葱),パイナップル1/24	アシドミルク,お豆腐マフィン	
29	土	お茶,プルーン	麻婆豆腐丼,もやしの胡麻酢和え,華風スープ(人参、なると、たけのこ、干椎茸、葱)	牛乳,南瓜ケーキ	
30	日				
31	月	お茶,オレンジ1/4	ご飯,一口カツ,トマト,コールスロー(ゆで),生揚げの味噌汁(しめじ、わかめ、葱)	牛乳,チーズ蒸しパン	

		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	425	18.2	14.9	241	2.4	220	0.28	0.32	23	1.9	628	4.4		
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	491	20.4	17.1	225	2.7	256	0.33	0.36	25	2.2	719	5.1		
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		