

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	木	お茶,クラッカー	中華丼,胡瓜の胡麻酢和え,わかめスープ	牛乳,バイクドポテト	
2	金	お茶,ヨーグルト(プレーン)	ご飯,豚とポテトのケチャップ煮,たまごの味噌汁,オレンジ	牛乳,かえり煮干の落とし揚げ	
3	土				憲法記念日
4	日				みどりの日
5	月				こどもの日
6	火				振替休日
7	水	お茶,かえりにぼし	麦ご飯,納豆味噌,厚焼き卵,野菜の胡麻和え,竹輪のすまし汁	牛乳,米粉のブラウニー	
8	木	お茶,オレンジ	野菜炒めラーメン(味噌),ポテトのチーズ焼き	牛乳,バナナケーキ	
9	金	お茶,プルーン	ロールパン,鰹のカレーフライ,スティック人参,スナッブえんどう,ポテトスープ	お茶,おにぎり	
10	土	お茶,バナナ	ご飯,豚肉と卵の炒め物,豆腐のすまし汁	牛乳,チーズ蒸しパン	
11	日				
12	月	お茶,クラッカー	メキシカンライス,五目サラダ,野菜スープ	牛乳,沖縄くずもち	
13	火	飲むヨーグルト	青豆ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,野菜のおひたし,玉葱の味噌汁	牛乳,しらすトースト	
14	水	お茶,かえりにぼし	和風スパゲティ(玉葱・人参),大豆とグリーンアスパラのサラダ,チンゲン菜のスープ	お茶,フルーツヨーグルト	
15	木	お茶,バナナ	ご飯,中華肉じゃが,きのこの味噌汁,オレンジ	牛乳,レーズン蒸しパン	
16	金	お茶,チーズ(6P)	ロールパン,タンドリーチキン,トマト,そら豆,パリ風スープ	牛乳,おやき	
17	土	お茶,プルーン	マーボー丼,中華きゅうり,華風スープ	お茶,牛乳寒	
18	日				
19	月	お茶,ヨーグルト(プレーン)	ご飯,手作りふりかけ,高野豆腐の卵とじ,わかめの味噌汁,オレンジ	牛乳,はちみつきな粉トースト	
20	火	お茶,クラッカー	シーフードカレー,海藻サラダ,バナナ	お茶,冷やしミルクしるこ	
21	水	お茶,プルーン	ご飯,鶏の唐揚げ,キャベツともやしのおひたし,トマト,じゃが芋の味噌汁	お茶,クラッシュゼリー,ウエハース	
22	木	お茶,チーズ	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,こふき芋,スティック人参,青豆のスープ	お茶,五平餅	
23	金	お茶,かえりにぼし	麦ご飯,納豆味噌,厚焼き卵,きんぴらごぼう,竹輪のすまし汁	牛乳,米粉のブラウニー	
24	土	お茶,バナナ	バターライス,トマトサラダ,コーンスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
25	日				
26	月	お茶,プルーン	ひじき入りチャーハン,じゃが芋の中華和え,キャベツのスープ,オレンジ	飲むヨーグルト,お豆腐マフィン	
27	火	お茶,バナナ	ご飯,えびとアスパラの変わり揚げ,トマト,小松菜の味噌汁	牛乳,焼きそば	
28	水	飲むヨーグルト	肉味噌うどん,金時豆の甘煮,コンソメスープ,バナナ	お茶,中華おこわ	
29	木	お茶,かえりにぼし	ご飯,豆腐入り松風焼き,小松菜のナムル,えのきとわかめのすまし汁	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
30	金	お茶,ふかし芋	ご飯,鮭の塩焼き,野菜の胡麻和え,生揚げの味噌汁,キウイフルーツ	牛乳,ピザトースト	
31	土				天竜厚生会春季職員研修

		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	447	19.6	13.7	249	2.9	174	0.29	0.33	31	1.4	709	6.2		
	園目標	462	19.1	14.8	212	2.0	187	0.20	0.27	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	510	22.0	15.8	238	2.8	193	0.34	0.36	30	1.6	786	6.8		
	園目標	575	23.7	18.5	260	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	260	3.6		