

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	金	お茶,ヨーグルト	ご飯,豚のレモンジンジャー焼き,大豆とひじきの炒め煮,なすの味噌汁,バナナ	牛乳,南瓜クッキー	
2	土	お茶,バナナ	親子丼,胡瓜ともやしのナムル,じゃが芋の味噌汁	牛乳,いちごジャム蒸しパン	
3	日				
4	月	お茶,オレンジ	茄子入りトマトスパゲティ,ツナサラダ,とうがんのスープ,パイナップル	牛乳,沖縄くずもち	
5	火	お茶,ブルーネ	ご飯,豆腐入り松風焼き,野菜のおひたし,麩と小松菜のすまし汁,すいか	牛乳,フレンチトースト	
6	水	お茶,かえりにぼし	ロールパン,夏野菜のお魚マリネ,きのこのミルクスープ	お茶,スナックチャーハン	
7	木	お茶,チーズ	三色丼,胡瓜とトマトの酢の物,もやしの味噌汁,バナナ	飲むヨーグルト,お麩ボーロ	
8	金	お茶,ふかし芋	チキンライス,タンタンサラダ,オニオンスープ,ぶどう	お茶,牛乳寒	
9	土	お茶,バナナ	ご飯,なすとピーマンの炒め物,生揚げの味噌汁	牛乳,ポップコーン	
10	日				
11	月				山の日
12	火	お茶,ブルーネ	ご飯,ハンバーグ,こふき芋,トマト,カレースープ	牛乳,スイートかぼちゃ	
13	水	お茶,バナナ	麦ご飯,納豆味噌,小魚和え,ちくわのすまし汁	牛乳,チーズ蒸しパン	
14	木	お茶,ヨーグルト	冷やしそうめん,コーンとピーマンのかき揚げ	お茶,焼きおにぎり	
15	金	お茶,かえりにぼし	ご飯,高野豆腐の卵とじ,わかめの味噌汁	牛乳,マーマレードケーキ	
16	土	お茶,クラッカー	ご飯,肉じゃが,豆腐の味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
17	日				
18	月	お茶,オレンジ	メキシカンライス,キャベツとパインのサラダ,南瓜のポタージュ	お茶,煮干しのごまがらめ	
19	火	お茶,ヨーグルト	十穀飯,なすと鶏肉の揚げ漬,とうがんの味噌汁,梨	お茶,じゃが餅	
20	水	お茶,胡瓜	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,じゃが芋のソテー,ミネストローネ,すいか	お茶,冷やしミルクしるこ	
21	木	飲むヨーグルト	ご飯,豚薄切りしゃぶしゃぶ風,にらたまスープ,ぶどう	牛乳,米粉のブラウニー	
22	金	お茶,ブルーネ	ジャージャー麺,南瓜のチーズ焼き,わかめスープ,バナナ	飲むヨーグルト,きな粉サンド	
23	土	お茶,バナナ	ご飯,麻婆豆腐,春雨スープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
24	日				
25	月	お茶,かえりにぼし	夏野菜カレー,ビーンズサラダ,パインアップル	お茶,アイスクリーム(未満児ゼリー),ウエハース	
26	火	お茶,バナナ	ご飯,鶏の梅焼き,胡瓜の胡麻酢和え,じゃが芋の味噌汁	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
27	水	お茶,ヨーグルト	鮭寿司,南瓜のそぼろ煮,小松菜の味噌汁,オレンジ	牛乳,ウインナーパイ	
28	木	お茶,ブルーネ	ロールパン,コーンオムレツ,じゃが芋の中華和え,キャベツのスープ,牛乳	お茶,肉味噌うどん	
29	金	お茶,ふかし芋	ご飯,かじきの煮魚,胡瓜の変わり漬,なめこ汁,梨	牛乳,セサミトースト	
30	土	お茶,チーズ	中華丼,小松菜のナムル,華風スープ	牛乳,黒糖蒸しパン	
31	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	450	19.0	13.9	240	2.7	168	0.29	0.33	36	1.4	713	5.1		
	園目標	460	19.0	13.0	210	2.0	190	0.20	0.28	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	520	21.6	16.6	233	2.8	194	0.33	0.35	37	1.7	753	5.2		
	園目標	520	21.0	17.0	235	2.3	225	0.23	0.36	18	1.8	680	3.6		