

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	月	飲むヨーグルト	五目ご飯,若鶏のカレー焼き,小魚和え,豚汁	ぎゅうにゅう,あんバターサンド	
2	火	お茶,オレンジ	散らしうどん,南瓜のムニエル	ぎゅうにゅう,ラスク	
3	水	お茶,かえりにぼし	ご飯,中華肉じゃが,大根の味噌汁,梨	お茶,ヨーグルトゼリー	
4	木	お茶,ブルーン	三色丼,胡瓜とトマトの酢の物,なめこ汁,バナナ	牛乳,オープンポテト	
5	金	お茶,ヨーグルト	ロールパン,鮭の味噌マヨネーズ焼き,こふき芋,スティック人参,野菜のミルクスープ	お茶,中華おこわ	
6	土	お茶,クラッカー	レタスチャーハン,もやしのゆかり和え,わかめスープ	牛乳,マカロニ安倍川	
7	日				
8	月	飲むヨーグルト	十穀飯,若鶏の照り焼き,胡瓜の胡麻酢和え,なすの味噌汁	ぎゅうにゅう,わらび餅	
9	火	お茶,バナナ	ご飯,しらす入り厚焼き卵,ひじきの炒め煮,麴の味噌汁	お茶,アイスクリーム(未満児ゼリー)	
10	水	お茶,ふかしじゃが芋	きのこスパゲティ,ビーンズサラダ,コーンスープ	牛乳,お豆腐マフィン	
11	木	お茶,オレンジ	ご飯,肉と野菜の田舎風煮,きのこの味噌汁,ぶどう	牛乳,コーンフリッター	
12	金	お茶,かえりにぼし	スパニッシュライス,じゃが芋の中華和え,野菜スープ	牛乳,お好み焼き	
13	土	お茶,ブルーン	他人丼,中華きゅうり,豆腐の味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
14	日				
15	月				敬老の日
16	火	お茶,チーズ	ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,野菜のおひたし,さつま芋の味噌汁	牛乳,甘食	
17	水	お茶,ブルーン	さんまの蒲焼丼,涼絆三絲,豆腐とみつばのすまし汁	牛乳,きぬかつぎ	
18	木	飲むヨーグルト	ロールパン,ミートローフ,レタス,トマト,パリ風スープ	お茶,いなり寿司	
19	金	お茶,かえりにぼし	麦ご飯,里芋のそぼろ煮,わかめの味噌汁,梨	飲むヨーグルト,はちみつきな粉トースト	
20	土	お茶,バナナ	ハヤシライス,キャベツとパインのサラダ	牛乳,ホットケーキ	
21	日				
22	月	お茶,オレンジ	ご飯,高野豆腐の揚げ煮,大根の味噌汁,りんご	牛乳,スイートポテト	
23	火				秋分の日
24	水	お茶,チーズ	ロールパン,コーンオムレツ,こふき芋,トマト,きのこのミルクスープ	お茶,おはぎ	
25	木	お茶,ふかしじゃが芋	ご飯,鰯の西京焼き,れんこんのきんぴら,豆腐の味噌汁,バナナ	牛乳,レーズン蒸しパン	
26	金	お茶,ヨーグルト	野菜炒めラーメン,さつま芋のレモン煮,柿	牛乳,黒棒	
27	土	お茶,ブルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,南瓜の味噌汁	牛乳,お麴ボーロ	
28	日				
29	月	お茶,ブルーン	いなり散らし,なすとピーマンの炒め物,かきたまスープ	牛乳,米粉のブラウニー	
30	火	お茶,かえりにぼし	根菜カレー,海藻サラダ	お茶,みるく餅	

		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	444	19.0	13.5	241	2.7	156	0.28	0.34	31	1.5	739	5.6		
	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	519	21.4	16.4	228	2.6	182	0.33	0.37	22	1.8	820	5.9		
	園目標	570	23.5	16.0	260	2.8	225	0.23	0.36	18	1.6	680	3.6		