

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	水	お茶,プルーン	ご飯,すき焼き風煮,さつま芋の味噌汁,りんご	牛乳,サクサクきな粉クッキー	
2	木	お茶,バナナ	ご飯,いりどり,麴の味噌汁,りんご	牛乳,ふかし芋	
3	金	お茶,オレンジ	マーボー丼,小魚和え,かきたまスープ	飲むヨーグルト,スイートかぼちゃ	
4	土	お茶,クラッカー	カレーピラフ,和風サラダ,キャベツのスープ	牛乳,甘食	
5	日				
6	月	お茶,キウイフルーツ	月見うどん,ポテトのチーズ焼き,りんご	牛乳,ババロア	
7	火	お茶,プルーン	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,ブロッコリーのおかか和え,白菜の味噌汁	牛乳,ツナ味噌トースト	
8	水	お茶,かえりにぼし	牛とごぼうの混ぜご飯,南瓜のそぼろ煮,キャベツの味噌汁,柿	牛乳,栗蒸しパン	
9	木	飲むヨーグルト	ロールパン,生鮭のムニエル,彩りサラダ,白菜のスープ	お茶,わんぱく焼き	
10	金	お茶,オレンジ	麦ご飯,納豆味噌,五目きんぴら,麴とえのきのすまし汁	牛乳,さつま芋のきな粉和え	
11	土	お茶,クラッカー	豚丼(休日),キャベツの甘酢和え,しめじの味噌汁	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
12	日				
13	月				スポーツの日
14	火	お茶,かえりにぼし	ご飯,鶏団子の酢豚風煮,庄内麴の味噌汁,柿	牛乳,ポップコーン	
15	水	お茶,プルーン	切干大根ご飯,若鶏の塩麹焼き,野菜の胡麻酢和え,なすの味噌汁	牛乳,あんバターサンド	
16	木	お茶,クラッカー	大豆ミートスパゲティ,ツナサラダ,コーンスープ	牛乳,フライドポテト	
17	金	お茶,バナナ	秋色ピラフ,大豆と胡瓜のサラダ,さつま芋とおからのほっこりミルクスープ	牛乳,ボンデケーキ	
18	土	お茶,チーズ	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,わかめスープ	牛乳,シュガーパイ	
19	日				
20	月	お茶,プルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,トマト,花切干の味噌汁	牛乳,大学芋	
21	火	お茶,ふかし芋	ご飯,鯖の塩焼き,たたきごぼう,けんちん汁,りんご	お茶,肉味噌うどん	
22	水	お茶,バナナ	さつま芋ご飯,鶏天,胡瓜の昆布和え,もやしの味噌汁	牛乳,おからケーキ	
23	木	飲むヨーグルト	ロールパン,ハンバーグ,ブロッコリー,トマト,野菜のミルクスープ	お茶,梅と若布とごまのおにぎり	
24	金	お茶,かえりにぼし	麦ご飯,肉じゃが,小松菜の味噌汁,みかん	飲むヨーグルト,しらすのきつねピザ	
25	土	お茶,チーズ	ご飯,なすとピーマンの炒め物,キャベツの味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
26	日				
27	月	お茶,オレンジ	チキンカレー,切干大根のサラダ,柿	お茶,豆乳プリン	
28	火	お茶,チーズ	十穀飯,親子煮,里芋の味噌汁	牛乳,ごぼうチップス	
29	水	お茶,プルーン	きのこスープスパゲティ,芋コーンサラダ	お茶,いなり寿司	
30	木	お茶,クラッカー	ご飯,ぶりの照り焼き,ほうれん草のおひたし,生揚げの味噌汁	お茶,フルーツヨーグルト	
31	金	お茶,かえりにぼし	ご飯,豆腐入り松風焼き,さつま芋のレモン煮,かまぼこのすまし汁,りんご	牛乳,沖縄くずもち	

		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	452	18.7	13.5	231	2.7	182	0.29	0.33	32	1.4	711	5.0		
	園目標	500	20.6	14.0	228	2.1	198	0.21	0.30	18	1.4	495	3.4		
3才以上児	1日平均	515	21.2	15.4	230	2.7	202	0.34	0.37	31	1.7	793	5.3		
	園目標	593	25.0	17.0	257	2.3	225	0.24	0.37	19	1.7	680	3.7		