

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				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	お茶,ブルー	カレーライス,フルーツサラダ	お茶,チーズ蒸しパン	
6	火	お茶,チーズ	ご飯,筑前煮,豆腐の味噌汁,りんご1/8	牛乳,ジャムサンド	
7	水	お茶,クラッカー	味噌煮込みうどん,ポテトのチーズ焼き	お茶,七草がゆ	
8	木	お茶,甘辛にぼし	ご飯,松風焼き,紅白なます,手まり麩のすまし汁,みかん	牛乳,焼き芋	
9	金	飲むヨーグルト	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,ブロッコリー,スティック人参,チンゲン菜のミルクスープ	お茶,しるこ	
10	土	お茶,ブルー	ご飯,肉じゃが,庄内麩の味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
11	日				
12	月				
13	火	お茶,キウイフルーツ	ご飯,豚肉のほちみつ生姜焼き,ブロッコリーのおかか和え,花切干の味噌汁	牛乳,ザクザクアップルケーキ	
14	水	お茶,甘辛にぼし	麦ご飯,納豆味噌,干草和え,麩となるとのすまし汁,りんご1/8	牛乳,黒棒	
15	木	お茶,プレーンヨーグルト	大豆ミートスパゲティ,かぶのゆず和え,コーンスープ	お茶,スナックチャーハン	
16	金	お茶,ブルー	ご飯,関東煮,ごぼうと鶏肉の味噌汁,みかん	牛乳,焼きそば(おやつ)	
17	土	お茶,クラッカー	ご飯,高野豆腐の卵とじ,南瓜の味噌汁	牛乳,さつま芋入り蒸しパン	
18	日				
19	月	お茶,オレンジ	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,野菜のおひたし(付け合わせ),竹輪のすまし汁	アシドミルク,シュガーパイ	
20	火	お茶,ブルー	ロールパン,クリームシチュー,五目サラダ,りんご1/8	お茶,味噌おじや	
21	水	飲むヨーグルト	ご飯,鱈の西京焼き,ほうれん草と人参の胡麻和え,豆腐とわかめのすまし汁	牛乳,フルーツサンド	
22	木	お茶,甘辛にぼし	ひじき入りチャーハン,じゃが芋の中華和え,白菜のスープ,みかん	お茶,きつねうどん	
23	金	お茶,バナナ	ご飯,鶏の醤油麹焼き,切干大根の煮物(添え),小松菜の味噌汁	牛乳,豆腐ときな粉のケーキ	
24	土	お茶,ブルー	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,野菜スープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
25	日				
26	月	お茶,ブルー	マーボー丼,キャベツの甘酢和え,わかめスープ	牛乳,オープンポテト	
27	火	お茶,バナナ	ご飯,若鶏のカレー焼き,ブロッコリー,スティック人参,里芋の味噌汁	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
28	水	飲むヨーグルト	野菜炒めラーメン,さつま芋の甘煮,キウイフルーツ	牛乳,フレンチトースト	
29	木	お茶,クラッカー	ロールパン,ポークビーンズ,サクサクサラダ,牛乳	お茶,鮭とわかめおにぎり	
30	金	お茶,ふかし芋	ご飯,鱈のマヨパン焼き,小松菜のナムル,生揚げの味噌汁,りんご1/8	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
31	土	お茶,チーズ	豚丼,チンゲン菜のゴマ和え,もやしの味噌汁	牛乳,じゃがバター	

		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	465	19.7	13.3	240	2.7	199	0.32	0.36	33	1.4	771	6.0		
	園目標	500	20.6	13.9	230	2.1		0.21	0.31	18	1.5	500	3.4		
3才以上児	1日平均	531	22.8	15.5	244	2.7	223	0.38	0.41	32	1.7	856	6.5		
	園目標	580	24.2	16.3	257	2.3	225	0.23	0.37	19	1.6	681	3.7		