

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	日				
2	月	お茶,ブルー	コーンご飯,若鶏の塩麴焼き,マカロニサラダ(付け合わせ),さつま芋の味噌汁,ネーブル	飲むヨーグルト,クッキー	
3	火	飲むヨーグルト	ご飯,焼きそば,鰯のハンバーグ,豆と野菜のスープ,いちご	牛乳,鬼のパン	
4	水	お茶,りんご(午前おやつ)	バターロール,ほうれん草入りクリームシチュー,五目サラダ	お茶,梅と若布とごまのおにぎり	
5	木	飲むヨーグルト	ご飯,鯖の照り焼き,フロッコリーの酢和え(付け合わせ),白菜の味噌汁,いちご	牛乳,マカロニ安倍川	
6	金	お茶,甘辛にぼし	ハヤシライス,さつま芋サラダ,バナナ	お茶,大根もち	
7	土	お茶,ブルー	カレーピラフ,ハムともやしのナムル,かきたまスープ	牛乳,バイクドポテト	
8	日				
9	月	お茶,干し芋	ご飯,豚のステーキ風,カリフラワーとフロッコリーのオーロラサラダ,小松菜の味噌汁	牛乳,アップルパイ	
10	火	お茶,バナナ	ご飯,手作りふりかけ,厚焼き卵,大豆とひじきの炒め煮(付),里芋の味噌汁,ネーブル	お茶,おでん	
11	水				
12	木	お茶,甘辛にぼし	エビのクリームソーススパ,白菜とりんごのサラダ,コーンと卵のスープ	牛乳,米粉のブラウニー	
13	金	お茶,ヨーグルト(午前おやつ)	ご飯,鯉のコマ味噌焼き,野菜のおひたし(付け合わせ),豆腐のすまし汁,ポンカン	牛乳,オープンポテト	
14	土	お茶,ブルー	ご飯,豚肉と卵の炒め物,大根の味噌汁	牛乳,レーズン蒸しパン	
15	日				
16	月	お茶,チーズ	カレーうどん,じゃが芋のソテー,いよかん	お茶,ひじきと干し海老のせんべい風	
17	火	お茶,クラッカー	ご飯,炒り豆腐,けんちん汁(味噌),りんご1/8	牛乳,黄粉飴,みかん	
18	水	飲むヨーグルト	バターロール,肉団子のスープ,ツナサラダ,バナナ	お茶,ライスピザ	
19	木	お茶,ふかし芋	チャーハン,春雨の酢の物,華風スープ	牛乳,オレンジトースト	
20	金	お茶,りんご(午前おやつ)	干穀飯,鯖の竜田揚げ,スティック人参,フロッコリー,じゃが芋の味噌汁	飲むヨーグルト,バナナケーキ	
21	土	お茶,オレンジ	親子丼,さつま芋の甘煮,きのこの味噌汁	牛乳,きなこお麩ラスク	
22	日				
23	月				
24	火	お茶,甘辛にぼし	ご飯,豚肉のマーマレード焼き,切干大根の煮物(添え),わかめの味噌汁	牛乳,焼き芋	
25	水	お茶,ヨーグルト(午前おやつ)	ご飯,高野豆腐の揚げ煮,ごぼうと鶏肉の味噌汁,いちご	牛乳,肉まん	
26	木	お茶,バナナ	バターロール,魚のムニエル,コールスロー,パリ風スープ	お茶,すいとん	
27	金	お茶,ブルー	野菜たっぷりちゃんぽん,さつま芋スティック,ポンカン	飲むヨーグルト,しらすトースト	
28	土	お茶,チーズ	ご飯,肉じゃが,キャベツの味噌汁	牛乳,黒糖蒸しパン	
29					
30					

		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	471	20.2	14.0	247	3.1	191	0.31	0.38	38	1.4	771	5.8		
	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	536	23.0	16.5	238	2.9	212	0.36	0.40	39	1.6	845	6.3		
	園目標	580	24.2	16.3	257	2.3	225	0.23	0.37	19	1.6	681	3.7		