

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,甘辛にぼし	ご飯,豚の生姜焼き,コールスロー,大根の味噌汁	飲むヨーグルト,干し芋	
3	火	飲むヨーグルト	散らし寿司,鶏の梅あんがらめ,ほうれん草のおひたし,手まり麩のすまし汁,いちご	カルピス,ひなあられ	
4	水	お茶,バナナ	ロールパン,ビーンズサラダ(マヨ),肉団子のスープ	お茶,おにぎり	
5	木	お茶,ブルー	やきそばあんかけ,じゃが芋の中華和え,中華スープ	牛乳,ポップコーン	
6	金	お茶,ヨーグルト(午前おやつ)	ご飯,鱈の西京焼き,切干天根の煮物(添え),庄内麩とほうれん草のすまし汁,いちご	牛乳,きな粉サンド	
7	土	お茶,クラッカー	バターライス,フレンチサラダ,野菜スープ	牛乳,ふかし芋	
8	日				
9	月	お茶,チーズ	ご飯,松風焼き,野菜のおひたし(付け合わせ),かまぼこのすまし汁	牛乳,黒糖蒸しパン	
10	火	お茶,りんご(午前おやつ)1/8	ロールパン,チキンピカタ,春キャベツのソテー,つぶつぶコンスープ	お茶,わんぱく焼き	
11	水	お茶,クラッカー	ご飯,鮭の塩焼き,ひじきの炒め煮,豆乳入り味噌汁,いちご	牛乳,カップケーキ	
12	木	お茶,ヨーグルト(午前おやつ)	マーボー丼,春雨の酢の物,大根のスープ	牛乳,しらすのきつねピザ	
13	金	お茶,甘辛にぼし	コーンわかめごはん,若鶏の塩麹焼き,トマト,こぶき芋,豆腐の味噌汁,はっさく	牛乳,お麩ポーロ	
14	土	お茶,ブルー	三色丼,もやしのゆかり和え,花切干の味噌汁	牛乳,りんご蒸しケーキ	
15	日				
16	月	お茶,ブルー	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,キャベツとじゃこの昆布和え,新玉葱の味噌汁,りんご	牛乳,オープンポテト	
17	火	お茶,オレンジ	ご飯,納豆味噌,五目きんぴら,竹輪のすまし汁	牛乳,フレンチトースト	
18	水	お茶,チーズ	十穀飯,コロッケ,ブロッコリー・トマト,なめこ汁,いちご	飲むヨーグルト,米粉のブラウニー	
19	木	お茶,甘辛にぼし	スパゲティナポリタン,五目サラダ,きのこのミルクスープ	お茶,おはぎ(ぼたもち)	
20	金				
21	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,クラッカージャムサンド	
22	日				
23	月	お茶,クラッカー	ご飯,豚肉のはちみつ生姜焼き,小松菜のナムル,わかめの味噌汁,はっさく	牛乳,スイートポテト	
24	火	お茶,ブルー	から揚げラーメン(揚げ焼き),キャベツとツナの昆布和え(一品)	お茶,フルーツヨーグルト	
25	水	お茶,オレンジ	ご飯,魚のカレーあんかけ,豆腐とほうれん草のすまし汁	牛乳,お好み焼き	
26	木	お茶,バナナ	ロールパン,彩りサラダ,コーンクリームシチュー	お茶,五平餅	
27	金	お茶,甘辛にぼし	ご飯,豚と根菜の筑前煮風,白菜の味噌汁,ネーブル	牛乳,ウインナードッグ	
28	土				
29	日				
30	月	お茶,ブルー	豚丼,和風サラダ,大根の味噌汁	飲むヨーグルト,サクサクきな粉クッキー	
31	火	お茶,クラッカー	むらくもうどん,金時豆の甘煮,ネーブル1/6	お茶,梅と若布とごまのおにぎり	

		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	461	19.6	13.9	231	2.8	165	0.31	0.34	32	1.5	704	5.2		
	園目標	510	21.2	14.3	234	2.1	205	0.21	0.31	18	1.5	537	1.5		
3才以上児	1日平均	526	22.3	16.1	224	2.9	183	0.36	0.37	32	1.8	768	5.5		
	園目標	580	24.2	16.3	257	2.3	225	0.23	0.37	19	1.6	681	3.7		