

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,チーズ	コーンご飯,豚の生姜焼き,キャベツとツナの昆布和え(付),わかめの味噌汁	牛乳,オープンポテト	
2	木	お茶,クラッカー	ごはん,納豆味噌,切干大根の煮物,ごぼうと鶏肉の味噌汁	牛乳,ポップコーン	
3	金	お茶,ブルー	ごはん,鱈の西京焼き,野菜の胡麻和え,豆腐とみつばのすまし汁	牛乳,ジャムサンド	
4	土				
5	日				
6	月	飲むヨーグルト	カレーライス,フルーツサラダ	牛乳,お麩ポーロ/麩のシュガークッキー	
7	火	お茶,ブルー	ごはん,若鶏の照り焼き,ブロッコリーのおかか和え,舞茸の味噌汁,バナナ	お茶,オレンジゼリー	
8	水	お茶,クラッカー	スパゲティミートソース,和風サラダ,コーンスープ	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
9	木	牛乳,バナナ	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,トマト,コールスロー,卵のスープ	お茶,五平餅	
10	金	お茶,甘辛にぼし	バターライス,切干大根のサラダ,えのきとキャベツのスープ,甘夏	牛乳,クッキー	
11	土	お茶,チーズ	豚丼,小松菜のナムル,麩の味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
12	日				
13	月	お茶,ブルー	ごはん,手作りふりかけ,肉じゃが,麩の味噌汁	飲むヨーグルト,マーマレードケーキ	
14	火	お茶,ヨーグルト	たけのご飯,厚焼き卵,トマト,ブロッコリー,竹輪のすまし汁	牛乳,ツナ味噌トースト	
15	水	牛乳,バナナ	ロールパン,肉団子のスープ,マセドアンサラダ,オレンジ	お茶,ストロベリーババロア	
16	木	お茶,ふかしじゃが芋(午前おやつ)	ごはん,かき揚げ,味噌けんちん	お茶,桜餅	
17	金	お茶,オレンジ	野菜炒めラーメン,ポテトのチーズ焼き,バナナ	お茶,梅かつおおにぎり	
18	土	お茶,クラッカー	チャーハン,ハムともやしのナムル,中華スープ	牛乳,マカロニ安倍川	
19	日				
20	月	お茶,ブルー	ごはん,豚肉のマーマレード焼き,五目天豆,トマト,小松菜の味噌汁	牛乳,甘食	
21	火	お茶,ヨーグルト	親子丼,小魚和え,新玉葱の味噌汁	お茶,フルーツポンチ	
22	水	牛乳,甘辛にぼし	肉味噌うどん,じゃが芋の中華和え,オレンジ	お茶,お汁粉	
23	木	お茶,チーズ	ごはん,えびとアスパラの変わり揚げ,豚汁	飲むヨーグルト,黒糖蒸しパン	
24	金	お茶,キウイフルーツ	ロールパン,ポークビーンズ,五目サラダ,牛乳	お茶,スナックチャーハン	
25	土	お茶,クラッカー	ごはん,高野豆腐の卵とじ,南瓜の味噌汁	牛乳,シュガーパイ	
26	日				
27	月	お茶,チーズ	ごはん,若鶏のカレー焼き,キャベツとパインのサラダ,じゃが芋の味噌汁	牛乳,フレンチトースト	
28	火	お茶,ブルー	ハヤシライス,ビーンズサラダ	牛乳,チーズ蒸しパン	
29	水				
30	木	飲むヨーグルト	マーボー丼,涼絆三絲,わかめスープ	お茶,柏餅	

		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	443	19.2	13.8	233	2.7	170	0.31	0.35	30	1.5	680	5.5		
	園目標	404	13.1	11.2	211	2.3	186	0.25	0.27	20	1.5	450			
3才以上児	1日平均	490	21.1	14.9	203	2.6	178	0.35	0.35	29	1.7	720	5.8		
	園目標	570	24.0	16.0	260	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	683	3.6		