

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	金	お茶,クラッカー	ひじき入りチャーハン,じゃが芋の中華和え,キャベツのスープ	牛乳,バナナケーキ	
2	土	お茶,バナナ	高野豆腐のそぼろ丼,胡瓜の胡麻酢和え,わかめスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
3	日				憲法記念日
4	月				みどりの日
5	火				こどもの日
6	水				振替休日
7	木	お茶,ブルーン	ごはん,中華肉じゃが,わかめの味噌汁,オレンジ	牛乳,バイクドチーズケーキ	
8	金	お茶,バナナ	むらくもうどん,金時豆の甘煮	お茶,おにぎり	
9	土	お茶,チーズ	ごはん,豚肉と卵の炒め物,豆腐のすまし汁	牛乳,煮干しのごまがらめ	
10	日				
11	月	飲むヨーグルト	チキンライス,五目サラダ,コンソメスープ,オレンジ	牛乳,はちみつきな粉トースト	
12	火	お茶,甘辛にぼし	青豆ご飯,豚肉のマーマレード焼き,キャベツともやしのおひたし,新玉葱の味噌汁	牛乳,レーズン蒸しパン	
13	水	お茶,ふかしじゃが芋	ごはん,かつおの竜田揚げ,さやいんげんの胡麻和え,トマト,わかめの味噌汁	お茶,フルーツヨーグルト	
14	木	お茶,チーズ	麦ご飯,納豆味噌,厚焼き卵,きんぴらごぼう,かまぼこのすまし汁	牛乳,焼きそば	
15	金	お茶,ブルーン	ロールパン,鱈のカレーフライ,スティック人参,スナックえんどう,オニオンスープ,牛乳	お茶,じゃが芋のガレット	
16	土	お茶,バナナ	スパニッシュライス,彩りサラダ,コンソメスープ	牛乳,マカロニ安倍川	
17	日				
18	月	お茶,甘辛にぼし	ごはん,若鶏の塩麹焼き,切干大根の煮物,庄内麩の味噌汁	牛乳,シュガーパイ	
19	火	お茶,クラッカー	シーフードカレー,キャベツとパインのサラダ	牛乳,米粉のブラウニー	
20	水	お茶,バナナ	ロールパン,さわらピカタ,人参のグラッセ,青豆のスープ	お茶,五平餅	
21	木	お茶,ヨーグルト	スパゲティミートソース,大豆とグリーンアスパラのサラダ,チンゲン菜のスープ	お茶,冷やしミルクしるこ	
22	金	お茶,チーズ	ごはん,手作りふりかけ,高野豆腐の卵とじ,キャベツの味噌汁,バナナ	牛乳,しらすトースト	
23	土	お茶,ブルーン	中華丼,トマトサラダ,かきたまスープ	牛乳,バイクドポテト	
24	日				
25	月	お茶,ブルーン	牛丼,中華きゅうり,小松菜の味噌汁	飲むヨーグルト,お豆腐マフィン	
26	火	お茶,バナナ	ごはん,鶏の唐揚げ,ブロッコリーのおかか和え,じゃが芋の味噌汁	牛乳,沖縄くずもち	
27	水	飲むヨーグルト	ロールパン,タンドリーチキン,トマト,そら豆,パリ風スープ	お茶,おやき	
28	木	お茶,甘辛にぼし	ごはん,豆腐入り松風焼き,キャベツとツナの昆布和え,えのきとわかめのすまし汁	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
29	金	お茶,ふかしじゃが芋	ごはん,鮭の塩焼き,小松菜のナムル,きのこの味噌汁,メロン	牛乳,ピザトースト	
30	土				
31	日				

		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	444	19.8	13.2	239	2.7	185	0.28	0.36	27	1.4	722	5.5		
	園目標	460	19.0	13.0	210	2.0	185	0.20	0.27	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	503	22.5	15.3	233	2.6	206	0.33	0.40	25	1.6	778	5.6		
	園目標	573	24.0	16.0	258	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	671	3.6		