

予定献立表

| 日  | 曜 | 午前間食       | 昼食                                                 | 午後間食                        | 食事に關する行事 |
|----|---|------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|----------|
| 1  | 水 | お茶,クラッカー   | ご飯,アジの変わりマリネ,南瓜の味噌汁,パイナップル                         | 飲むヨーグルト,ラスク                 |          |
| 2  | 木 | お茶,オレンジ    | 五目寿司,なすとピーマンの炒め物,麩となるとのすまし汁                        | 牛乳,オープンポテト                  |          |
| 3  | 金 | お茶,甘辛にぼし   | ご飯,トンちゃん焼き,胡瓜の変わり漬け,玉葱の味噌汁,メロン                     | お茶,とうもろこし                   |          |
| 4  | 土 | お茶,バナナ     | ご飯,高野豆腐の卵とじ,じゃが芋とわかめの味噌汁                           | 牛乳,カナッペ                     |          |
| 5  | 日 |            |                                                    |                             |          |
| 6  | 月 | お茶,クラッカー   | ご飯,若鶏の照り焼き,野菜の胡麻和え,豆腐の味噌汁,すいか                      | 牛乳,ソフトドーナツ                  |          |
| 7  | 火 | 飲むヨーグルト    | 冷やしそうめん,天ぷら盛り合わせ,メロン                               | 牛乳,お星さまクッキー                 |          |
| 8  | 水 | お茶,ヨーグルト   | ビビンバ丼,中華風サラダ,コーンと卵のスープ                             | 牛乳,米粉のブラウニー                 |          |
| 9  | 木 | お茶,ブルーン    | 麦ご飯,おくら納豆,肉じゃが,とうがんの味噌汁,パイナップル                     | お茶,はちみつレモンゼリー,ウエハース         |          |
| 10 | 金 | 飲むヨーグルト    | ロールパン,鮭のピカタ,インディアンサラダ,トマト,南瓜のポタージュ                 | お茶,わんぱく焼き                   |          |
| 11 | 土 | お茶,オレンジ    | 豚丼,胡瓜とトマトの酢の物,春雨スープ                                | 牛乳,お麩ボーロ                    |          |
| 12 | 日 |            |                                                    |                             |          |
| 13 | 月 | お茶,ブルーン    | 夏野菜カレー,海藻サラダ,牛乳                                    | お茶,冷やししるこ                   |          |
| 14 | 火 | お茶,ふかしじゃが芋 | ご飯,手作りふりかけ,厚焼き卵,五目大豆,なすの味噌汁,バナナ                    | 牛乳,南瓜のケーキ                   |          |
| 15 | 水 | 飲むヨーグルト    | ロールパン,豆腐ナゲット,こぶき芋,人参のグラッセ,つぶつぶコーンスープ               | お茶,杏仁豆腐                     |          |
| 16 | 木 | お茶,クラッカー   | ツナスパゲティ,キャベツとパインのサラダ,牛乳                            | お茶,ぼたぼた焼き                   |          |
| 17 | 金 | お茶,甘辛にぼし   | ご飯,鶏のさっぱり煮,さやいんげんの胡麻和え,トマト,キャベツの味噌汁,メロン            | 牛乳,豆乳スコーン                   |          |
| 18 | 土 | お茶,バナナ     | 中華飯,小松菜のナムル,えのきとキャベツのスープ                           | 牛乳,シュガーパイ                   |          |
| 19 | 日 |            |                                                    |                             |          |
| 20 | 月 |            |                                                    |                             | 海の日      |
| 21 | 火 | お茶,ブルーン    | ご飯,麻婆なす,華風スープ,すいか                                  | 牛乳,スイーツかぼちゃ                 |          |
| 22 | 水 | お茶,甘辛にぼし   | ロールパン,コーンオムレツ,オープンポテト,トマト,コンソメスープ,牛乳               | お茶,チャーハン                    |          |
| 23 | 木 | お茶,クラッカー   | ご飯,南瓜と厚揚げのそぼろ煮,小松菜の味噌汁                             | 牛乳,ツナ味噌トースト                 |          |
| 24 | 金 | お茶,ヨーグルト   | ぼく飯,涼絆三絲,豆腐とわかめのすまし汁,メロン                           | お茶,焼うどん                     |          |
| 25 | 土 | お茶,バナナ     | 三色丼,もやしの胡麻酢和え,しめじの味噌汁                              | 牛乳,高野豆腐のブリッツ                |          |
| 26 | 日 |            |                                                    |                             |          |
| 27 | 月 | お茶,オレンジ    | ご飯,厚揚げのカレー煮,レタスのスープ                                | お茶,みるく餅                     |          |
| 28 | 火 | お茶,バナナ     | 冷やし中華,南瓜のムニエル,パイナップル                               | お茶,焼きおにぎり                   |          |
| 29 | 水 | お茶,甘辛にぼし   | ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,キャベツときゅうりのおかか和え,じゃが芋と小松菜の味噌汁,バナナ | 牛乳,ミートパイ                    |          |
| 30 | 木 | お茶,ブルーン    | ロールパン,かじきのタンドリー風,さやいんげんと人参のソテー,野菜スープ,牛乳            | お茶,フルーツパフェ(3歳未満児:フルーツヨーグルト) |          |
| 31 | 金 | お茶,ヨーグルト   | バターライス,トマトサラダ,パリ風スープ                               | お茶,冷やしきつねうどん                |          |

|       |      | 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 | 448   | 19.6  | 13.0 | 224   | 2.7 | 199     | 0.32   | 0.35   | 34    | 1.4 | 735  | 5.3  |  |  |
|       | 園目標  | 460   | 19.0  | 12.8 | 210   | 2.0 | 185     | 0.20   | 0.27   | 18    | 1.4 | 450  | 3.2  |  |  |
| 3才以上児 | 1日平均 | 517   | 22.3  | 15.6 | 210   | 2.5 | 236     | 0.38   | 0.38   | 34    | 1.6 | 814  | 5.6  |  |  |
|       | 園目標  | 574   | 23.7  | 15.9 | 259   | 2.3 | 225     | 0.23   | 0.36   | 18    | 1.6 | 676  | 3.6  |  |  |