

予定献立表

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に 関する行事
1	土	お茶,バナナ	親子丼,胡瓜ともやしのナムル,わかめスープ	牛乳,シュガーパイ	
2	日				
3	月	お茶,ふかしじゃが芋	ご飯,松風焼き,野菜のおひたし,麩のすまし汁	牛乳,きな粉サンド	
4	火	お茶,ブルーン	サラダうどん,ポテトのチーズ焼き,パイナップル	牛乳,沖縄くずもち	
5	水	お茶,オレンジ	ロールパン,夏野菜のお魚マリネ,きのこのミルクスープ	お茶,スナックチャーハン	
6	木	お茶,キウイフルーツ	麦ごはん,納豆味噌,小魚和え,竹輪のすまし汁	牛乳,レーズン蒸しパン	
7	金	お茶,クラッカー	ご飯,若鶏の醤油麹焼き,小松菜のナムル,スティック人参,花切干の味噌汁,バナナ	牛乳,餃子ピザ	
8	土	お茶,チーズ	ご飯,なすとピーマンの炒め物,生揚げの味噌汁	牛乳,ポップコーン	
9	日				
10	月	お茶,バナナ	ご飯,鯖の塩焼き,胡瓜の変わり漬け,トマト,キャベツの味噌汁	お茶,ヨーグルト	
11	火				山の日
12	水	お茶,甘辛にぼし	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,オニオンスープ	牛乳,じゃが餅	
13	木	お茶,胡瓜	ビビンバ丼,夏野菜のチーズ焼き,キャベツの味噌汁	お茶,ババロア	
14	金	お茶,ブルーン	ハヤシライス,海藻サラダ	牛乳,もも蒸しパン	
15	土	お茶,クラッカー	ご飯,肉じゃが,わかめの味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
16	日				
17	月	お茶,ふかしじゃが芋	十穀飯,なすと鶏肉の揚げ漬け,とうがんの味噌汁,梨	牛乳,黒糖蒸しパン	
18	火	お茶,ブルーン	カレーピラフ,ツナサラダ,南瓜のポタージュ	お茶,ヨーグルトゼリー	
19	水	飲むヨーグルト	ロールパン,ポテト入りオムレツ,さやいんげんと人参のソテー,キャベツのスープ,牛乳	お茶,焼きおにぎり	
20	木	お茶,クラッカー	ご飯,豚肉のしゃぶしゃぶ風,にらたまスープ,ぶどう(デラ)	牛乳,スイートかぼちゃ	
21	金	お茶,バナナ	ご飯,かじきの煮魚,胡瓜の変わり漬け,トマト,なめこ汁	牛乳,フレンチトースト	
22	土	お茶,キウイフルーツ	そばろ丼,キャベツとツナの昆布和え,華風スープ	牛乳,高野豆腐のプリッツ	
23	日				
24	月	お茶,かえりにぼし	夏野菜カレー,フレンチサラダ,パイナップル	お茶,アイスクリーム(未満児ゼリー),ウエハース	
25	火	お茶,オレンジ	ご飯,豚のレモンジンジャー焼き,ひじきの炒め煮,なすの味噌汁	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
26	水	お茶,ブルーン	ロールパン,チキンピカタ,コールスロー,トマト,コーンスープ	牛乳,オープンポテト	
27	木	お茶,クラッカー	野菜炒めラーメン,棒棒鶏,梨	お茶,冷やししるこ	
28	金	お茶,ヨーグルト	鮭寿司,南瓜のそばろ煮,小松菜の味噌汁	牛乳,高野豆腐のきなこあえ	
29	土	お茶,バナナ	ご飯,麻婆豆腐,春雨スープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
30	日				
31	月	飲むヨーグルト	スパゲティ茄子入りトマトスパゲティ,彩りサラダ,とうがんのスープ	牛乳,パインケーキ	

		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	カルウム	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	421	17.4	13.1	207	2.0	176	0.28	0.33	31	1.3	701	4.7		
	園目標	462	19.0	14.8	212	2.0	187	0.20	0.27	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	487	20.3	15.8	222	2.0	212	0.33	0.38	25	1.6	766	5.0		
	園目標	575	23.7	18.5	260	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	679	3.6		