

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	火	お茶,チーズ	ひじきのおにぎり,豚汁(非常食使用),バナナ	お茶,クラッカー(非常食使用)	
2	水	お茶,ブルーン	ご飯,鮭の味噌マヨネーズ焼き,ブロッコリー,トマト,わかめスープ	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
3	木	お茶,ヨーグルト	ロールパン,ポークビーンズ,五目サラダ	お茶,スナックチャーハン	
4	金	お茶,チーズ	ご飯,鯖の塩焼き,れんこんのきんぴら,飛鳥汁	お茶,フルーツヨーグルト	
5	土	お茶,ウエハース	バターライス,トマトサラダ,キャベツのスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
6	日				
7	月	お茶,甘辛にぼし	ご飯,若鶏の照り焼き,人参と胡瓜のゴマ味噌サラダ,麩としめじのすまし汁	牛乳,わらび餅	
8	火	お茶,ブルーン	大豆ミートスパゲティ,フレンチサラダ,コーンスープ	牛乳,米粉のブラウニー	
9	水	お茶,クラッカー	ご飯,麻婆なす,中華スープ,バナナ	牛乳,フレンチトースト	
10	木	お茶,バナナ	いなり散らし,南瓜のいとこ煮,かきたまスープ	牛乳,黒棒	
11	金	お茶,ヨーグルト	ご飯,豚の生姜焼き,キャベツの甘酢和え,まいたけの味噌汁	牛乳,ベイクドポテト	
12	土	お茶,クラッカー	豚丼,もやしのゆかり和え,玉葱の味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
13	日				
14	月	お茶,ブルーン	ご飯,しらす入り厚焼き卵,ひじきの炒め煮,生揚げの味噌汁	お茶,ババロア	
15	火	お茶,クラッカー	スパニッシュライス,じゃが芋の中華和え,野菜スープ,ぶどう	お茶,冷やしきつねうどん	
16	水	お茶,ヨーグルト	やきそばあんかけ,胡瓜の胡麻酢和え,コーンと卵のスープ,梨	牛乳,焼きおにぎり	
17	木	お茶,バナナ	麦ごはん,納豆,里芋のそぼろ煮,えのきの味噌汁	飲むヨーグルト,ジャムサンド	
18	金	お茶,オレンジ	シーフードカレー,小魚和え,バナナ	お茶,豆乳プリン	
19	土	お茶,ブルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,南瓜の味噌汁	牛乳,ホットケーキ	
20	日				
21	月				敬老の日
22	火				国民の休日
23	水				秋分の日
24	木	お茶,クラッカー	ロールパン,ハンバーグ,こふき芋,スティック人参,野菜のミルクスープ	お茶,おはぎ	
25	金	お茶,ブルーン	月見うどん,南瓜のチーズ焼き,梨	牛乳,オレンジトースト	
26	土	お茶,チーズ	中華丼,小松菜のナムル,華風スープ	牛乳,黒糖蒸しパン	
27	日				
28	月	お茶,オレンジ	ご飯,鶏の梅あんがらめ,スティック胡瓜,トマト,じゃが芋の味噌汁	牛乳,セサミトースト	
29	火	飲むヨーグルト	ご飯,コーンオムレツ,ほうれん草のおひたし,きのこの味噌汁	牛乳,スイートポテト	
30	水	お茶,ウエハース	さんまの蒲焼丼,涼絆三絲,豆腐とみつばのすまし汁,バナナ	飲むヨーグルト,栗蒸しパン	

		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	18.8	13.6	221	2.5	191	0.30	0.35	26	1.4	720	4.9		
	園目標	461	19.0	12.8	211	2.0	186	0.20	0.27	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	505	21.7	15.3	220	2.7	222	0.35	0.39	27	1.6	802	5.6		
	園目標	573	23.0	15.0	258	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	670	3.6		