

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)				
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60		
	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵	キャベツ	40	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	15	中華炒	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ・30g (食塩)	30 0.1	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	鶏卵	20		
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	5	焼き	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5	め	玉葱	10					里芋	15	き	上白糖	0.5		
		しそ	1		さやいんげん (かつおだし)	5 10		みりん風調味料	1.25		人参 皮剥	5		大根 皮剥	40		人参 皮剥	7.5		食塩	0.15		
		減塩正油パック	5		食塩	0.4		ブロッコリー	10		キャベツ	15		しそ	1		減塩しょうゆ (上白糖)	1.25 0.5		小松菜	5		
	野菜ソテー	キャベツ	30		鶏卵	25		カリフラワー	10		さやえんどう	2.5		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		玉葱	5		
		きょうな	5	和え物	きゅうり	10		マヨネーズ	10		ごま油	1.5	とろろ	なが芋	30					人参 皮剥	2.5		
		菜種油	0.5		ライトツナ缶 (カットわかめ)	5 0.5	もやし	もやし	25		減塩しょうゆ (白こしょう)	2.5 0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	20	切干大	切干し大根	3		
		食塩	0.15		めんつゆ (スト)	0.5	の炒煮	人参 皮剥	5	えのき	えのき茸	10		淡口醤油	1.25		人参 皮剥	5	根の炒	人参 皮剥	5		
		白こしょう	0.01		マヨネーズ	2.5		油揚げ	2.5	と南瓜	きゅうり	20	みそ汁	焼きのり	0.2		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5		
	梅肉和え	白菜	20		切干し大根	2		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		食塩	0.1		キャベツ	15		食塩	0.2		菜種油	0.5		
		梅干し (調味漬)	2.5	切り干し大根	油揚げ	2.5	白菜の	白菜 (ゆで)	25	たいみ	たいみそ	5		生椎茸	2.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		
		みりん風調味料	1.25	の炒め	菜種油	0.5	ゆかり	しそ (ゆで)	0.25	そ			漬物	淡色辛みそ	5		味付けのり	1		煮干しだし	7.5		
	みそ汁	もやし	15	煮	濃口醤油	2.5	和え	ゆかり	0.25	みそ汁	もやし	20		なす しば漬	5		みそ汁			みそ汁	白菜	15	
		葱	2.5		上白糖	0.5		いわのり	2		小葱	5								棒麩	1		
		淡色辛みそ	5		煮干しだし	7.5		小葱	2		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180		玉葱	10		淡色辛みそ	5		
		煮干しだし	75	みそ汁	玉葱	10		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75						大根 葉	5		煮干しだし	75	
	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	2.5		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180						淡色辛みそ	5		煮干しだし	75	
					淡色辛みそ	75		牛乳	180									煮干しだし	75	漬物	たくあん漬 (干)	10	
				ジョア	煮干しだし	75												ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180
				ジョア	ジョア・プレー	125																	
昼	パン	胚芽ロール	24	米飯	精白米	60	赤飯	もち米	30	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラーメン	中華めん ゆで	150	米飯	精白米	60		
		ホテルブレッド	40		魚バター	40		精白米	30	みそ煮	若鶏もも 皮なし	40	揚げ出し豆腐	木綿豆腐	50		豚もも 赤肉	20	魚の照	そい 60g (骨)	60		
	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	まだら・40g (食塩)	40 0.2		あずき 全粒	6		生姜	1.5		片栗粉	5		菜種油	0.5	り焼き	減塩しょうゆ (合成清酒)	5 2		
	煮	じゃが芋	30		白こしょう	0.01	フライ	尾付きえび	40		大根 皮剥	30		菜種油	6		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		みりん風調味料	2		
		ブロッコリー	15		無塩バター	2	盛り合	するめいか	8		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (食塩)	5 0.1		合成清酒	1.25		大根 皮剥	20		
		キャベツ	10		もやし	15	わせ	ししとうがらし	2		淡色辛みそ	4		みりん風調味料	2.5		なと	5		レタス	10		
		人参 皮剥	10		ピーマン	2.5		生椎茸	4		上白糖	1		煮干しだし	30		なる	5		減塩正油パック	5		
		コンソメ	0.25		菜種油	1		食塩	0.08		合成清酒	1.25		生姜	3		鶏卵	25		煮物	豚並肉 (肩・脂)	15	
		食塩	0.25		食塩	0.05		白こしょう	0.01		みりん風調味料	1.25		ししとうがらし	5		小葱	3		鶏ガラスープ	1		
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03		薄力粉 1等	2	南瓜煮	西洋かぼちゃ	30		貝割大根・芽	3		鶏のか	若鶏もも 皮なし	40		白こしょう	0.01	
	ピーマンソテー	赤ピーマン	10	酢の物	なが芋	30		パン粉 (乾燥)	3.2	物	濃口醤油	2.5	みそ炒め	焼き竹輪	10		食塩	0.15		人参 皮剥	5		
		黄ピーマン	10		きゅうり	2.5		菜種油	4		上白糖	0.5		ピーマン	10		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		
		ピーマン	10		上白糖	1.5		レモン	3.2		かつおだし	7.5		赤ピーマン	5					減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		
		オリーブ油	0.5		穀物酢	1.25		パセリ	0.8		ソースパック	4		黄ピーマン	5		鶏のか	若鶏もも 皮なし	40		煮干しだし	7.5	
		食塩	0.15		食塩	0.15		サラダ菜	2.4					減塩みそ	3		ら揚げ	減塩しょうゆ (白こしょう)	2.5 0.01		合成清酒	1	
		白こしょう	0.01		なす	20		鶏卵	1.2	こんにやくの	つきこんにやく	40		上白糖	0.2					みそ汁	さやえんどう	3	
	サラダ	レタス	30	なす味噌炒め	なす	20	煮物	さつま芋	20	炒め煮	菜種油	3								薄力粉 1等	4		
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5		大根 皮剥	10		濃口醤油	2.5	玉葱の	玉葱 ゆで	25					菜種油	4	淡色辛みそ	5

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5月14日(月)			
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	含め煮	こつぶがんも	20	野菜ソ	小松菜	25	炒り豆	木綿豆腐	30	大根煮	大根 皮剥	20	炒煮	もやし	25	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	
		濃口醤油	1.25	テー	人参 皮剥	5	腐	キャベツ	25	物	油揚げ	5		人参 皮剥	5	かにあ	かにかま	5	こと湯	しそ	1	
		上白糖	0.25		玉葱	10		葱	5		人参 皮剥	4		菜種油	0.5	んかけ	さやえんどう	2.5	葉和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	0.5		菜種油	1		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25		濃口醤油	2.5		淡口醤油	0.5		湯葉 干し	1	
		煮干しだし	15		食塩	0.15		菜種油	0.5		上白糖	0.25		上白糖	0.5		鶏ガラスープ	0.1		濃口醤油	2.5	
		さやえんどう	2		白こしょう	0.01		濃口醤油	2.5		煮干しだし	7.5		上白糖	0.25		食塩	0.15				
	磯和え	もやし ゆで	20		温泉卵	50		上白糖	0.25		さやえんどう	3	ひきわ	挽きわり納豆	20		片栗粉	0.5	野菜炒	キャベツ	25	
		人参 皮剥	2.5		煮干しだし	7.5		煮干しだし	7.5	卵豆腐	鶏卵	20	り納豆	濃口醤油	2.5				め煮	ピーマン	5	
		焼きのり	0.15	ゴマ和	さやいんげん (10	さつま	さつま芋	30		煮干しだし	40		ゴマ和	和種なばな	20	チンゲ	チンゲンサイ	25	人参 皮剥	5	
		濃口醤油	1.25	え	キャベツ	15	芋煮	濃口醤油	2.5		食塩	0.05		え	ごま	2	ン菜の	人参 皮剥	5	菜種油	0.5	
					濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25			濃口醤油	1.25	和え物	減塩しょうゆ (1.25	減塩しょうゆ (2.5	
	みそ汁	キャベツ	20		上白糖	0.25		煮干しだし	5		上白糖	0.25			上白糖	0.25		上白糖	0.5	上白糖	0.5	
		葱	2.5		ごま	1		小葱	3		片栗粉	0.2					浅漬け	きゅうり	10	大豆と	だいず水煮缶詰	7.5
		淡色辛みそ	5	みそ汁	大根 葉	2.5		煮干しだし	3		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	10		食塩	0.05	昆布の	刻み昆布	0.25	
		煮干しだし	75		なす (皮なし)	10	おかか	小松菜	20	みそ汁	大根 葉	10		じゃが芋	20	みそ汁	大根 皮剥	10	煮物	減塩しょうゆ (1.25	
					淡色辛みそ	5	和え	減塩しょうゆ (1.25		ぶなしめじ	5		淡色辛みそ	5	みそ汁	大根 葉	5		上白糖	0.25	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	75		上白糖	0.25		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180		上白糖	0.25	
				のり佃	減塩あまのり佃	8		削り節	0.15		煮干しだし	75					大根 葉	5	みそ汁	棒麩	0.5	
				煮			みそ汁	もやし	10								淡色辛みそ	5		カットわかめ	0.5	
								玉葱	5	漬物	パリッコ	5				ジョア	煮干しだし	75		淡色辛みそ	5	
				ジョア	ジョア・プレー	125		淡色辛みそ	5								煮干しだし	75		煮干しだし	75	
								煮干しだし	75	果物	バナナ	50										
								牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	
																					180	
昼	パン	メロンパン65g	65	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	五目う	うどん ゆで	150	米飯	精白米	60	
	ハンバ	鶏ひき肉	40	魚の葱	さけ・30g (骨	30	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・30g (骨	30	煮魚	まこがれい・60	60	どん	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	20	
	ーグ	玉葱	20	ソース	生姜	1.5	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ (2.5		生姜	3		鶏卵	25		キャベツ	35	
		なが芋	2.5		葱	10		白こしょう	0.01		合成清酒	1.25		減塩しょうゆ (5		ほうれん草 (ゆ	20		ピーマン	5	
		鶏卵	1.5		濃口醤油	2.5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.25		上白糖	2		さやえんどう (4		葱	7.5	
		食塩	0.25		穀物酢	2.5		鶏卵	5		生姜	0.5		合成清酒	1.5		葱	5		菜種油	1	
		キャベツ	20		レモン (果汁)	1		調合油	1		薄力粉 1等	1.5		みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	150		淡色辛みそ	4	
		人参 皮剥	5		ごま油	0.5		ケチャップ	5		菜種油	3		人参 皮剥	20		濃口醤油	10		上白糖	0.5	
		ソースバック	5		ブロッコリー	20		ブロッコリー	10		サニーレタス	4		スナッブえんど	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	
					マヨネーズ	10		マヨネーズ	5		レモン	8								鶏ガラスープ	0.25	
	サラダ	トマト	20										お浸し	ほうれん草	30	香草焼	さけ・40g	40		かぼちゃ	30	
		きゅうり	10	豆腐あ	木綿豆腐	50				炒め物	キャベツ	15		減塩正油パック	5	き	食塩	0.2	南瓜の	スナッブえんど	5	
		鶏卵	12.5	んかけ	合挽肉	10	野菜炒	チンゲンサイ	25		玉葱	10					タイム	0.1	煮物	減塩しょうゆ (2.5	
		穀物酢	2.5		人參 皮剥	5	め	ぶなしめじ	12.5		人参 皮剥	5	梅肉和	きゅうり	20		オリーブ油	3		上白糖	0.5	
		調合油	1.5		貝割大根・芽	3		黄ピーマン	5		ピーマン	4	え	しそ	0.15		レタス	5		煮干しだし	7.5	
		濃口醤油	1.25		乾椎茸	0.3		菜種油	0.5		調合油	0.5		梅干し (調味漬	0.5	ピーナ	白菜	30				
		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		かき油	3		食塩	0.15		削り節	0.2	ツ和え	ピーナツツバタ	2.5	ほうれ	ほうれん草	20	
					減塩しょうゆ (5		合成清酒	1		白こしょう	0.01					減塩しょうゆ (1.25	ん草の	ぶなしめじ	7.5	
	スープ	玉葱	15		上白糖	1		みそ汁	えのき茸	5		鶏ガラスープ	0.25	清汁	豆麩	0.5	上白糖	0.5	お浸し	濃口醤油	1.25	
		ロースハム	5		片栗粉	1									はんぺん	10						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕										ソテー	白こしょう 0.01 玉葱 15 ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	水 10 クリーム(植物) 2.5	ゼリー	野菜と果物(グ) 40 上白糖 2.5 ゼラチン寒天 0.5	淡口醤油 2.5 食塩 0.1
15	おやつ・ピーナツサンド 麦茶	食パン60g×2 30 ピーナツバター 10 麦茶 100	おやつ 麦茶	オレンジゼリー 50 麦茶 100	ゼリー	青りんごゼリー 60	おやつ・パン 麦茶	バターロール30 30 麦茶 100	プリン	カスタードプリ 60	ゼリー	はちみつレモン 60 麦茶 100	おやつ・スイートポテト 麦茶	さつま芋 40 上白糖 3 牛乳 10 卵黄 1.5 有塩バター 4 卵黄 1 麦茶 100	
栄養価		1274 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 37.4 g 炭水化 175.2 g 塩分 5.3 g	1305 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 30.7 g 炭水化 197.5 g 塩分 5.2 g	1324 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 28.2 g 炭水化 207.4 g 塩分 5.6 g	1343 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 37.3 g 炭水化 196.4 g 塩分 4.8 g	1320 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 29.9 g 炭水化 207.5 g 塩分 4.8 g	1343 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 29.9 g 炭水化 210.1 g 塩分 5.9 g	1315 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 31.0 g 炭水化 203.5 g 塩分 5.6 g							

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)					
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 25 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	25 2.5 25 2.5 1.25 15	小松菜 の炒煮	小松菜(葉先) 凍り豆腐 赤ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	20 1 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚	あかうお・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干 切干し大根 し大根 の煮物	3 5 0.5 2.5 0.5 5	豆腐の 野菜あ んかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 15 2.5 2.5 0.5 0.5 5	野菜炒 り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5				
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	2.5 2.5 2.5 3 0.25	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ() 削り節	20 5 2.5 0.25	茹で卵 のマヨ ネーズ パセリ(粉) 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) 和え	50 5 0.2	いんげ んソテ	さやいんげん() 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	20 5 0.5 0.15 0.01	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	40 5	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 5 75	炒め煮	チンゲン 菜の 炒め煮	チンゲンサイ() 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 10 5 0.5 2.5 0.5		
	のり佃煮	のり佃煮	10	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 5 75	みそ汁	小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 5 75	きゅう り	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2 5	ふりか け	F e+Z nふり け	3			
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 2.5 5 75	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 5 75	味付け のり	味付けのり	1	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 75	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.25 5 75			
	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180			
昼	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ() みりん風調味料 合成清酒 上白糖	150 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5	米飯	精白米	60			
	和風豆 腐ハン バーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	20 15 20 1.5 2.5 1.5 1 0.01 0.5 15 1 3	蒸し豚 肉あん かけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 濃口醤油 煮干しだし 上白糖 片栗粉	40 0.2 1 20 5 0.5 2.5 15 0.5 0.5	ザンギ	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 生姜 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	40 2.5 0.5 0.5 3 4 5 10	カレー	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 牛乳 キッズカレー() ケチャップ	30 20 40 20 1.5 10 1	焼き魚	さけ・40g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	40 0.2 0.5 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 5 0.5 2.5 0.5	うどん	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 10 15 5 7.5 2.5 7.5 5	けんち ん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ() 煮干しだし	25 15 5 0.5 0.75 2.5 7.5
	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ	10 5 30 5 0.2	煮物	干しずいき さやえんどう 濃口醤油 上白糖 削り節	2.5 1.5 1.25 0.25 0.25	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	40 0.01 5 0.1	漬物	だいこん 福神 ピーマン キャベツ 菜種油	10 5 30 1	きゅう りもみ	きゅうり 食塩	30 0.2	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 調合油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 10 10 0.5 2.5 0.5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖	20 5 3 2.5 1.5			

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)							
夕	ルーツ			淡色辛みそ 煮干しだし	5 75																
15	おやつ	パンケーキ	28	おやつ	もも缶(果肉)	40	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	カスタードプリ	60	水ようかん	水ようかん(コシ)	40	おやつ	ココアムース	40	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100
	ジュース	野菜と果物(グ)	100																		
栄養価	エネルギー	1319 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー	1321 kcal	蛋白質 52.9 g	エネルギー	1314 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質 50.8 g	エネルギー	1333 kcal	蛋白質 50.2 g	エネルギー	1268 kcal	蛋白質 49.7 g	エネルギー	1301 kcal	蛋白質 49.7 g
	脂質	32.3 g	炭水化 202.2 g	脂質	28.9 g	炭水化 204.9 g	脂質	32.1 g	炭水化 202.7 g	脂質	28.7 g	炭水化 208.8 g	脂質	33.7 g	炭水化 200.3 g	脂質	30.7 g	炭水化 189.3 g	脂質	30.0 g	炭水化 200.3 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.5 g		塩分	5.2 g		塩分	5.1 g		塩分	4.6 g		塩分	5.3 g		塩分	5.4 g	

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		5月22日（火）		5月23日（水）		5月24日（木）		5月25日（金）		5月26日（土）		5月27日（日）		5月28日（月）	
夕								上白糖	0.25						
								濃口醤油	1						
								上白糖	2.5						
15	ジュース	野菜と果物（デ）	100	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ	オレンジゼリー	50	デザート	フルーツ杏仁	50	デザート	ももゼリー	40
													おやつ	さつま芋	40
													・スイ	上白糖	5
													ートポ	牛乳	10
													テト	卵黄	1.5
														有塩バター	4
														卵黄	1
													麦茶	麦茶	100
栄養価	エネルギー	1304 kcal	蛋白質 47.4 g	エネルギー	1331 kcal	蛋白質 53.0 g	エネルギー	1286 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質 52.4 g	エネルギー	1322 kcal	蛋白質 51.6 g
	脂質	35.2 g	炭水化 196.3 g	脂質	30.0 g	炭水化 206.8 g	脂質	29.4 g	炭水化 202.8 g	脂質	31.5 g	炭水化 200.6 g	脂質	31.3 g	炭水化 201.6 g
	塩分	5.3 g		塩分	4.9 g		塩分	5.2 g		塩分	5.0 g		塩分	5.0 g	
													エネルギー	1301 kcal	蛋白質 48.9 g
													脂質	31.4 g	炭水化 198.0 g
													塩分	5.1 g	
													エネルギー	1299 kcal	蛋白質 49.2 g
													脂質	28.6 g	炭水化 203.8 g
													塩分	5.2 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	温泉卵	温泉卵	50	野菜炒め	キャベツ	25	焼き魚	さけ・40g(骨)	40						
		温泉卵のたれ	4		ピーマン	5		食塩	0.2						
	白菜の軟らか煮	白菜	50		黄ピーマン	2.5		しそ	0.5						
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5	切干大根煮	切干し大根	3						
		さやえんどう	3		ごま油	0.5		焼き竹輪	2.5						
		濃口醤油	1.25		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	5						
		上白糖	0.5		合成清酒	0.5		乾椎茸	0.25						
		煮干しだし	30		みりん風調味料	0.5		さやいんげん(5						
	切り干し大根の和え物	切干し大根	3	おから	おから(新製法)	10		濃口醤油	2.5						
		人参 皮剥	2.5	の炒り煮	ひじき	0.1		上白糖	0.5						
		しそ	0.15		乾椎茸	0.15		煮干しだし	5						
		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	2.5	みそ汁	白菜	15						
	みそ汁	もやし	15		葱	2.5		ぶなしめじ	5						
		小葱	1		調合油	1		淡色辛みそ	5						
		淡色辛みそ	5		濃口醤油	1.5		煮干しだし	75						
		煮干しだし	75		上白糖	0.5									
					みりん風調味料	0.5									
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	煮干しだし	5	ふりかけ	F e + Z n ぶり	3						
					大根 葉	10									
					大根 皮剥	10	牛乳	牛乳	180						
					淡色辛みそ	5									
					煮干しだし	75									
				一夜漬	なす	15									
				け	刻み昆布	0.1									
					食塩	0.1									
				ジョア	ジョア・ストロ	125									
昼	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	マカロニグラタン	マカロニ 乾	3	焼き魚	そい 60g(骨)	60	肉鍋	豚ももスライス	40						
		若鶏もも 皮な	10	ときのこ	食塩	0.3		玉葱	20						
		玉葱	10	コンテ	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	20						
		マッシュルーム	2.5	ー	生椎茸	5		人参 皮剥	10						
		有塩バター	1.5		えのき茸	5		しらたき	15						
		薄力粉 1等	4		ぶなしめじ	10		葱	7.5						
		牛乳	30		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(5						
		コンソメ	0.25		さやえんどう	2.5		上白糖	1						
		食塩	0.2		菜種油	0.5		煮干しだし	15						
		パン粉(乾燥)	0.25		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	1.25						
		パルメザンチー	0.25		上白糖	0.5									
		パセリ(粉)	0.1		みりん風調味料	1.25	サラダ	もやし	15						
					合成清酒	1.25		きゅうり	5						
	千切り野菜サ	大根 皮剥	15	イカの	するめいか	15		かにかま	2.5						
		きゅうり	10					カットわかめ	0.25						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕				煮干しだし 75											
15	おやつ	ももゼリー	40	おやつ	パンケーキ	28	ゼリー	青りんごゼリー	60						
				麦茶	麦茶	100									
栄養価	エネルギー	1258 kcal	蛋白質 47.4 g	エネルギー	1312 kcal	蛋白質 52.2 g	エネルギー	1309 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	34.0 g	炭水化 187.3 g	脂質	28.1 g	炭水化 206.6 g	脂質	28.8 g	炭水化 202.5 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.5 g		塩分	4.6 g		塩分	5.4 g		塩分	g		塩分	g	