



## 献立表(週間)

## 幼児後期(飯)

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)			
昼	スープ	緑豆春雨 2.5 ピーマン 5 ホールカーネル 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	果物	小松菜 10 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 りんご 30	クリーム(植物) 15 上白糖 3	きゅうり 30 りもみ 0.2 お浸し 10 カニ身 20 のせ 1.25 果物 100	鶏卵 25 穀物酢 2.5 調合油 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	野菜ジュース	鶏卵 25 なめ茸 2.5 あえ 1.5 えのき茸(味付) 5 清汁 10 鶏卵 5 生椎茸 5 小葱 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	果物	キウイフルーツ 50	果物	バレンシアオレ 30	チンゲンサイ 20 減塩しょうゆ(1.25) 1.25 お浸し 1.25 清汁 10 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75 りんご 30		
夕	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		
	煮魚	まごがれい・60 60 生姜 1 減塩しょうゆ(3.75) 3.75 上白糖 0.75 合成清酒 1.25 人参 皮剥 7.5 小松菜 25	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロ) 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 20 生椎茸 5 濃口醤油 3.75 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 15 鶏卵 25	すき焼き	豚ももスライス 50 焼き豆腐 30 白菜 20 葱 7.5 しらたき 15 人参 皮剥 4 生椎茸 5 菜種油 1.5 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 40 無塩バター 1.3 濃口醤油 3.3 みりん風調味料 1.7 いりごま 1.3 調合油 0.7 ブロッコリー 10 カリフラワー 10 マヨネーズ 5	照焼魚	まだら・60g(60) 60 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	酢豚	豚角肉(肩ロ) 50 減塩しょうゆ(0.7) 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 たけのこ 水煮 15 玉葱 15 人参 皮剥 10 ピーマン 5 乾椎茸 0.5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 穀物酢 2.5 片栗粉 0.5	焼魚	さけ・60g(骨) 60 食塩 0.3 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5		
	筍の酢 味噌かけ	たけのこ ゆで 20 カットわかめ 0.25 減塩みそ 2.5 上白糖 1.5 穀物酢 2.5	焼き茄 子	なす 30 削り節 0.1 醤油パック 5 5	里芋田 楽	里芋 30 さやえんどう 3 減塩みそ 3 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25	青菜ソ テー	チンゲンサイ 30 ぶなしめじ 5 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 20 上白糖 2.5 食塩 0.05	もやし のナム ル	もやし 30 きゅうり 2.5 人参 皮剥 2.5 ごま油 0.5 食塩 0.1 いりごま 0.15	ジャー マンポ テト	じゃが芋 20 ベーコン 5 玉葱 10 有塩バター 1 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 15 鶏ひき肉 10 玉葱 25 葱 2.5 にんにく 0.25 濃口醤油 2.5 淡色辛みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 鶏ガラスープ 0.15 中華味 0.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5
	野菜サ ラダ	きゅうり 15 大根 皮剥 15 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	野菜サ ラダ	きゅうり 12.5 はつかだいこん 2.5 レタス 10 マヨネーズ 5	胡瓜の 和え物	きゅうり 20 濃口醤油 1.25	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 3 なると 5 乾椎茸 0.15 食塩 0.1 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25	八杯汁	木綿豆腐 15 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 75 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 片栗粉 0.5	スープ	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 5 小松菜 ゆで 25 減塩しょうゆ(1.25) 1.25 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 25 食塩 0.1 穀物酢 2.5 上白糖 1.5	
	みそ汁	じゃが芋 ゆで 10 小葱 0.75 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	もやし のおか かあえ	もやし 15 さやえんどう 2 削り節 0.25 濃口醤油 1.25	ソテー	キャベツ 15 葱 5 食塩 0.1 調合油 1								

## 幼児後期（飯）

## 献立表（週間）

		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)							
夕												白こしょう	0.01								
15	パンブ キン焼 き  ジュー ス	プチかぼちゃも 菜種油	20 2	おやつ ・ゼリ ー	野菜と果物のゼ さくらんぼ缶詰	50 10	おやつ 野菜と果物のゼ	50	おやつ ・ゼリ ー	ももゼリー	40	ジュー ス	野菜と果物（ピ	100	ジュー ス	野菜と果物（ピ	100	ゼリー	青りんごゼリー	60	
		野菜と果物（デ	100																		
栄養 価	エネルギー	1299 kcal	蛋白質 47.4 g	エネルギー	1328 kcal	蛋白質 50.5 g	エネルギー	1306 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー	1334 kcal	蛋白質 54.0 g	エネルギー	1318 kcal	蛋白質 49.8 g	エネルギー	1314 kcal	蛋白質 49.0 g	エネルギー	1292 kcal	蛋白質 54.4 g
	脂質	29.1 g	炭水化 205.7 g	脂質	34.9 g	炭水化 196.4 g	脂質	28.9 g	炭水化 206.9 g	脂質	30.2 g	炭水化 208.0 g	脂質	33.5 g	炭水化 197.1 g	脂質	28.6 g	炭水化 207.9 g	脂質	28.8 g	炭水化 195.6 g
	塩分	5.3 g		塩分	4.8 g		塩分	4.7 g		塩分	5.3 g		塩分	5.3 g		塩分	5.4 g		塩分	4.9 g	

## 献立表(週間)

## 幼児後期(飯)

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)					
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			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 食塩 白こしょう	25 10 10 2.5 1.5 0.5 0.15 0.01	しめじ とニラ の卵と じ	冷凍全卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 15 7.5 5 2.5 0.5 1.25 15	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	20 2.5 0.5 0.15 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	25 20 5 0.5 0.5 1.25 0.25	焼き魚	ほっけ・20g(食塩) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 40 1 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし) 食塩 冷凍全卵	40 5 5 10 0.4 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	15 2.5 0.5 1.25 10 10			
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 調合油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	かぶの レモン 和え	かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン(果汁) 食塩 上白糖	20 1 2.5 0.15 1.5	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 淡口醤油	20 2.5 2.5 1.5 1.25	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	20 2.5 1.25	切り干 し大根 の炒め 煮	きゅうり ライトツナ缶(カットわかめ) めんつゆ(ストマヨネーズ)	10 5 0.5 2.5	もやし の炒煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	25 5 2.5 0.5				
	のり佃 煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	牛乳	牛乳	180	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 7.5	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	10 2.5 5 75	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 5 75	
	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	ジョア	ジョア	125	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180			
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	稲庭風 うどん	稲庭風うどん ほうれん草 葱	150 10 5	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	24 40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
	魚の香 草焼き	まだら・40g(食塩) 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	40 0.2 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 1.5 1.5 5 5	焼き魚	ほっけ・60g(大根 皮剥) しそ 減塩正油パック	60 20 0.5 5	天ぶら 盛り合 わせ	尾付きえび するめいか20g かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵	20 20 20 5 10 15 5	鶏肉の おろし あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	30 0.5 0.5 25 10 10 2.5 25 3.75 0.5 1.25 1.25	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ コンソメ 食塩 白こしょう 赤ピーマン 黄ピーマン	30 30 15 10 0.25 0.25 0.01 10 10	魚バタ 一焼き	まだら・40g(食塩) 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.01 2 15 2.5 1 0.1 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	50 10 20 10 30 10 10 0.5 0.2 0.01			
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成分酒	15 10 2.5 5 2.5 0.5 1.25	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 1.25 0.25 0.5	あさり 大根	むきあさり 大根 皮剥 煮干しだし	10 25 2.5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(	20 7.5 7.5	ピーマ ンソテ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	10 10 10 0.5 0.15 0.01	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	30 2.5 1.5 1.25 0.15	なす味 噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	20 10 2.5	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料	15 15 10 0.5 2.5 0.5 1.25



## 献立表(週間)

幼児後期(飯)

		6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)				
夕								スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01									
15	おやつ 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	50 80	ジュース	野菜と果物(デザート) ゼリー	100	オレンジゼリー	50	ジュース	野菜と果物(デザート) ゼリー	100	野菜と果物のゼリー	50	おやつ ・ジャム ・サンド 麦茶	食パン60g×2 マーガリン 8 いちごジャム(5) 麦茶 100	30 8 5 100	おやつ ・クッキー 麦茶	クッキー 16.2 麦茶 100
栄養価	1295 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 32.6 g 炭水化 193.6 g 塩分 5.4 g	1257 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 28.7 g 炭水化 194.0 g 塩分 5.2 g	1336 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 31.2 g 炭水化 206.4 g 塩分 5.2 g	1348 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 28.2 g 炭水化 220.2 g 塩分 5.4 g	1267 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 30.5 g 炭水化 195.2 g 塩分 5.0 g	1318 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 28.6 g 炭水化 207.4 g 塩分 5.2 g	1295 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 32.6 g 炭水化 195.5 g 塩分 5.0 g											

## 幼児後期 (飯)

## 献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)																
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														
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 片栗粉	10 10 5 15 2.5 1.5 2.5 0.01 0.5	焼き魚	ほっけ・40g ( 40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豆腐煮	焼き豆腐 50 里芋 15 人参 皮剥 7.5 減塩しょうゆ ( 1.25 上白糖 0.5 煮干しだし 15	干草焼	冷凍全卵 20 上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 5 玉葱 5 人参 皮剥 2.5	き	上白糖 0.5 食塩 0.15 小松菜 5 玉葱 5 人参 皮剥 2.5	含め煮	こつぶがんも 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 15 さやえんどう 2	野菜ソ	小松菜 25 人参 皮剥 5 玉葱 10 菜種油 1 食塩 0.15 白こしょう 0.01 温泉卵 50	さつま	炒り豆 30 腐 25 葱 5 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 煮干しだし 7.5	さつま	さつま芋 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 煮干しだし 5 小葱 3	木綿豆腐	30	キャベツ	25	葱	5	人参 皮剥	5	菜種油	0.5	濃口醤油	2.5	上白糖	0.25	煮干しだし	7.5
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	10 20 0.1 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 75	ソテー	キャベツ 20 人参 皮剥 5 ピーマン 5 菜種油 0.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	切干大根の炒煮	切干し大根 3 人参 皮剥 5 油揚げ 1.5 菜種油 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5	磯和え	もやし ゆで 20 人参 皮剥 2.5 焼きのり 0.15 濃口醤油 1.25	ゴマ和え	さやいんげん ( 10 キャベツ 15 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 ごま 1	さつま	さつま芋 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 煮干しだし 5 小葱 3	みそ汁	キャベツ 20 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	大根 葉 2.5 なす (皮なし) 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	おかか	小松菜 20 減塩しょうゆ ( 1.25 上白糖 0.25 削り節 0.15	みそ汁	もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180			
	たいみそ	たいみそ	5	漬物	なす しば漬	5	みそ汁	玉葱 10 大根 葉 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	白菜 15 棒麩 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	のり佃煮	減塩あまのり佃 8	みそ汁	もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	牛乳	牛乳 180													
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 5 75	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 10 大根 葉 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	漬物	たくあん漬 (干 10	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	のり佃煮	減塩あまのり佃 8	みそ汁	もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	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	牛乳	牛乳 180	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													
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラーメン	中華めん ゆで 150 豚もも 赤肉 20 菜種油 0.5 生姜 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 1 食塩 0.15 白こしょう 0.01	米飯	精白米	60	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													
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	40 2 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 50 片栗粉 3 菜種油 5 減塩しょうゆ ( 2.5 食塩 0.05 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 15 貝割大根・芽 1.5	塩ラーメン	中華めん ゆで 150 豚もも 赤肉 20 菜種油 0.5 生姜 1 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱 3 鶏ガラスープ 1 食塩 0.15 白こしょう 0.01	魚の照り焼き	そい 60g (骨 60 減塩しょうゆ ( 5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 20 レタス 10 減塩正油パック 5	煮物	豚並肉 (肩・脂 15 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.2 煮干しだし 7.5	パン	ハンバーグ 鶏ひき肉 40 玉葱 20 なが芋 2.5 鶏卵 1.5 食塩 0.25 キャベツ 5 人参 皮剥 5 ソースパック 5	魚の葱ソース	さけ・30g (骨 30 生姜 1.5 葱 10 濃口醤油 2.5 穀物酢 2.5 レモン (果汁) 1 ごま油 0.5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 10 サニーレタス 4 マヨネーズ 5	野菜炒め	チンゲンサイ 25 ぶなしめじ 12.5 黄ピーマン 5 菜種油 0.5 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 5														
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 かつおだし	35 1.25 0.5 7.5	みそ炒め	若鶏もも 皮な 20 ピーマン 10 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 減塩みそ 3 上白糖 0.2	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 4	煮物	豚並肉 (肩・脂 15 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.2 煮干しだし 7.5	みそ汁	さやえんどう 3 もやし 15 淡色辛みそ 5	スープ	玉葱 15 ロースハム 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 10 サニーレタス 4 マヨネーズ 5	野菜炒め	チンゲンサイ 25 ぶなしめじ 12.5 黄ピーマン 5 菜種油 0.5 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 5																
	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 5	玉葱のマリネ	玉葱 ゆで 25 ロースハム 7.5 オリーブ油 1	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ ( 2.5 白こしょう 0.01 合成清酒 1 薄力粉 1等 4 菜種油 4	みそ汁	さやえんどう 3 もやし 15 淡色辛みそ 5	スープ	玉葱 15 ロースハム 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 片栗粉 1	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 10 サニーレタス 4 マヨネーズ 5	野菜炒め	チンゲンサイ 25 ぶなしめじ 12.5 黄ピーマン 5 菜種油 0.5 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 5																		

## 献立表(週間)

幼児後期(飯)

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)								
昼	清汁	白菜 15 葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつおだし 37.5 昆布だし 37.5	穀物酢 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	清汁	さやえんどう 10 えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	なます	大根 皮剥 25 人参 皮剥 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1	サラダ菜 3 マヨネーズ 8	果物盛	キウイフルーツ 10 りんご 20 みかん缶詰(果) 10	フルー ツみつ 豆	人参 皮剥 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 25 減塩しょうゆ(1.25)	煮干しだし 15	白菜 20 葱 2 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75					
	果物	バレンシアオレ 30	果物	果物	焼き芋	さつま芋 30	果物	パイナップル 60				フルーツみつ豆 45	スープ	大根 皮剥 10 小葱 1.5 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01	もずく 25 酢 1 レモン(果汁) 1 穀物酢 2.5 濃口醤油 1.25 上白糖 1.5						
夕	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	米飯	精白米 60					
	チャン チャン 焼き	さけ・40g(骨) 40 淡色辛みそ 4 みりん風調味料 1.25 生姜 0.5 キャベツ 25 玉葱 5 人参 皮剥 5 ぶなしめじ 5 ピーマン 2.5	肉じゃ が	豚ももスライス 30 じゃが芋 40 玉葱 20 人参 皮剥 10 しらたき 15 さやえんどう 2.5 菜種油 1 減塩しょうゆ(3.75) 上白糖 1 合成清酒 1.25 煮干しだし 15	すき焼 き	牛もも 脂身な 30 焼き豆腐 15 白菜 20 葱 7.5 しらたき 15 人参 皮剥 4 生椎茸 5 菜種油 1.5 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25	チキン カツ	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 プリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼 き	ほっけ・60g( 60 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5	帆立焼 き	ホタテ貝柱 60 かぼちゃ(皮な 20 ピーマン 10 食塩 0.3 マヨネーズパツ 10	煮物	じゃが芋 30 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 7.5 グリーンピース( 3	炊き合 わせ	なが芋 30 人参 皮剥 7.5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2	魚南蛮 漬け	そい 60g(骨) 60 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 上白糖 1			
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズ 5	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパツ 10	里芋田 楽	里芋 40 さやえんどう 2 淡色辛みそ 3 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25	わかめ 酢正油	きゅうり 20 カットわかめ 0.25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 減塩しょうゆ(1.25)	煮物	じゃが芋 30 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 淡口醤油 1.25	白菜 20 きゅうり 10 穀物酢 1.25 上白糖 0.5 淡口醤油 1.25	浅漬け	きゅうり 7.5 キャベツ 7.5 人参 皮剥 2.5 食塩 0.1	白和え	しぼり豆腐 20 いりごま 0.75 減塩みそ 4 上白糖 2 ほうれん草 25 人参 皮剥 5	すまし 汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	清汁	糸みつば 2.5 生ふ 4 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	サラダ	キャベツ 20 人参 皮剥 2 かつお缶詰(油) 4 マヨネーズ 4 レモン(果汁) 0.75 濃口醤油 0.5 白こしょう 0.01
	ワカメ スープ	木綿豆腐 12.5 カットわかめ 0.25 小葱 1 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(1.25) 上白糖 0.25	もやし のおか	もやし 15 さやえんどう 2 削り節 0.25 濃口醤油 2.5	白和え	しぼり豆腐 20 いりごま 0.75 減塩みそ 4 上白糖 2 ほうれん草 25 人参 皮剥 5	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.05	おやつ ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	清汁	糸みつば 2.5 生ふ 4 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	卵スー プ	鶏卵 7.5 玉葱 20 赤ピーマン 2.5 生椎茸 2.5 コンソメ 0.3 食塩 0.4 白こしょう 0.01					
15	おやつ ・ゼリ ー	ももゼリー 40	ゼリー	オレンジゼリー 50 麦茶 100	ゼリー	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 ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	おやつ ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	おやつ ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	おやつ ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10					



## 献立表(週間)

幼児後期(飯)

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)															
15									麦茶	麦茶	100																	
栄養価	エネルギー	1257 kcal	蛋白質	48.3 g	エネルギー	1311 kcal	蛋白質	49.3 g	エネルギー	1334 kcal	蛋白質	50.9 g	エネルギー	1304 kcal	蛋白質	51.1 g	エネルギー	1274 kcal	蛋白質	50.9 g	エネルギー	1305 kcal	蛋白質	53.2 g	エネルギー	1324 kcal	蛋白質	53.4 g
	脂質	29.4 g	炭水化	195.3 g	脂質	32.1 g	炭水化	204.4 g	脂質	28.7 g	炭水化	209.8 g	脂質	30.1 g	炭水化	200.4 g	脂質	37.4 g	炭水化	175.2 g	脂質	30.7 g	炭水化	197.5 g	脂質	28.2 g	炭水化	207.4 g
	塩分	4.7 g			塩分	5.1 g			塩分	4.7 g			塩分	5.0 g			塩分	5.3 g			塩分	5.2 g			塩分	5.6 g		

## 献立表(週間)

## 幼児後期(飯)

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)					
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			
	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	20 5 4 1.25 0.25 7.5 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 0.5 2.5 0.5	豆腐の あんか け	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 2.5 2.5 0.5 0.1 0.15 0.5	塩たら たらこ しそ 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 濃口醤油	10 1 30 1 2.5	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 冷凍全卵 淡口醤油 みりん風調味料	25 2.5 25 2.5 1.25	小松菜 の炒煮 赤ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	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				
	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 濃口醤油 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.05 1.25 0.25 0.2 0.5	ひきわり納豆 濃口醤油 ゴマ和え	挽きわり納豆 濃口醤油 和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖	20 2.5 20 2 1.25 0.25	チンゲン 菜の炒め物 ごま油 食塩 白こしょう	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	25 5 10 1.5 0.1 0.01	野菜炒め煮 ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	25 5 0.5 0.5 2.5 0.5	切干大根 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				
	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 5 75	胡瓜の酢の物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	15 1.5 1 0.05	大豆と昆布の煮物 刻み昆布 減塩しょうゆ 上白糖	10 0.5 1.25 0.25	みそ汁 棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 0.5 0.5 5 75	のり佃煮	のり佃煮	10	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			
	漬物	パリッコ	5	牛乳	牛乳	180	みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180		
	果物	バナナ	50	牛乳	牛乳	180	みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	五目うどん うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう(葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	200 20 20 25 20 4 5 150 10 2.5	米飯 精白米	60	パン: オレン ジロー ル	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	米飯 精白米	60	
	魚の竜田揚げ	さば・30g(骨) 減塩しょうゆ 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン	30 2.5 1.25 1.25 0.5 1.5 3 4 8	煮魚 まこがれい 生姜 減塩しょうゆ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	60 60 3 5 2 1.5 1.5 20 10	ポテト コロケ 男爵コロッケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5	回鍋肉 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 淡色辛みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 20 35 5 7.5 1 4 0.5 0.25	南瓜の煮物 かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ 上白糖 煮干しだし	30 5 2.5 0.5 7.5	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール オレン ジロー ル	60	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 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	40 0.2 1 20 5 0.5 2.5 15 0.5 0.15 0.05 7.5 1.5	桜ポテト じゃが芋 たらこ マヨネーズ グリーンピース	30 3 10 3	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			
	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	15 10 5 4 0.5 0.15 0.01 0.25	お浸し ほうれん草 減塩正油パック きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節 清汁 豆麩 はんぺん	30 30 5 20 0.15 0.5 0.2 0.5 10	ピーナツ和え 白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ 上白糖	30 2.5 1.25 0.5	ほうれん草 ぶなしめじ 濃口醤油	20 7.5 1.25	ポトフ 若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ 食塩	20 30 10 0.25 0.25 0.25	煮物 干しずいき さやえんどう	2.5 1.5	焼きかぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ	40 0.01 5									







## 献立表(週間)

## 幼児後期(飯)

	6月29日(金)	6月30日(土)	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)
昼	穀物酢 2 オリーブ油 1 食塩 0.1 サラダ マカロニ 乾 5 さくらえび(素) 1 キャベツ 5 マヨネーズ 5 食塩 0.1 果物 パインアップル 40 いちご 40 ソテー グリーンアスパ 15 赤ピーマン 2.5 黄ピーマン 2.5 コンソメ 0.1 食塩 0.1						
夕	米飯 精白米 60 魚味噌 60 漬け焼き そい 60g(骨) 60 淡色辛みそ 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5 胡瓜マ きゅうり 25 ヨネー マヨネーズ 5 ズ和え 上白糖 0.5 濃口醤油 1.25 煮物 大根 皮剥 25 凍り豆腐 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5 のっぺ 里芋 15 い汁 木綿豆腐 15 人参 皮剥 5 小葱 1 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 煮干しだし 75	米飯 精白米 60 鶏つく 鶏ひき肉 30 ね揚げ 玉葱 20 あんか 生椎茸 0.3 け 食塩 0.15 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 20 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 10 生椎茸 5 濃口醤油 3.75 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 片栗粉 0.5 お浸し 白菜 30 削り節 0.5 濃口醤油 2.5 ブロッ ブロッコリー 30 コリー 鶏卵 12.5 サラダ マヨネーズパッ 10 とろろ きょうな 10 汁 カットとろろ昆布 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 煮干しだし 75					

## 献立表(週間)

幼児後期(飯)

		6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
15	おやつ	カスタードプリ	60	水ようかん	水ようかん(コシ)	40									
栄養価	エネルギー	1315 kcal	蛋白質 51.5 g	エネルギー	1333 kcal	蛋白質 50.2 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	29.1 g	炭水化 203.3 g	脂質	33.7 g	炭水化 200.3 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.0 g		塩分	4.6 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	