

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	10	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	じゃが芋	20	野菜ソ	キャベツ	30	野菜卵	冷凍全卵	20
	野菜あ	玉葱	15	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	25	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	5	テー	玉葱	10	炒め	ほうれん草(葉	20
	んかけ	人参 皮剥	2.5		キャベツ	20		人参 皮剥	5					ごま油	0.5		人参 皮剥	5		玉葱	30
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.25	人参と	小松菜 ゆで	20		上白糖	0.5		菜種油	0.5		菜種油	0.5
		合成清酒	0.5		人参 皮剥	10		さやいんげん(5	小松菜	もやし ゆで	5		濃口醤油	1.25		食塩	0.25		食塩	0.25
		みりん風調味料	0.5		食塩	0.5		濃口醤油	2.5	のナム	人参 皮剥(ゆ	7.5		いりごま	0.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01
		上白糖	0.5					上白糖	0.5	ル	ごま	0.5									
		片栗粉	0.5	チンゲ	チンゲンサイ(20		煮干しだし	10		濃口醤油	1.25	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40
		小葱	1	菜の	玉葱	10					穀物酢	1.25		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10
	きゅう	きゅうり	30	炒め煮	赤ピーマン	5	塩たら	たらこ	10		上白糖	1		上白糖	0.1		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(2.5
	りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	0.5	こ	しそ	1		ごま油	0.25		菜種油	1		パセリ	1		上白糖	1
	肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(2.5	白菜の	白菜	30	ソテー	キャベツ(葉先	30		パセリ	1	ふりか	F e+Z nふり	3	佃煮	減塩あまのり佃	8
		上白糖	0.2		上白糖	0.5	お浸し	減塩しょうゆ(1.25		ピーマン	5	ふりか		3	け	F e+Z nふり	3		煮干しだし	10
	たいみ	たいみそ	5	ふりか	F e+Z nふり	3		かつお節	0.25		菜種油	0.5	け			みそ汁	みそ汁				
	そ						みそ汁	木綿豆腐	15		食塩	0.25	みそ汁	キャベツ(葉先	30		小松菜	10	みそ汁	キャベツ	15
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	10		カットわかめ	0.25	みそ汁	貝割大根・芽	2.5		棒麩	1		もやし	10		ぶなしめじ	5
		ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.25		小葱	1		いわのり	1		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5		葱	2.5
		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75		煮干しだし	75		煮干しだし	75		淡色辛みそ	5
		煮干しだし	75		煮干しだし	75		煮干しだし	75		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	75
		牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125									
昼	うどん	うどん ゆで	200	米飯	精白米	60	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	七タそ	そうめん ゆで	150
							ドック	フランクフルト	16.3										うめん	尾なしえび	20
	つゆ	かつお・昆布だ	40	煮魚	まごがれい・40	40		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	30	ハヤシ	豚ももスライス	25	魚の生	さわら・40g(40		オクラ	7.5
		めんみ 1.8L	5		生姜	1		キャベツ	30	噌炒め	なす	30	ライス	玉葱	50	姜焼き	合成清酒	1.25		鶏卵	5
					上白糖	0.5		菜種油	1		ピーマン	5		マッシュルーム	10		食塩	0.15		菜種油	0.1
	天ぷら	尾付きえび	20		減塩しょうゆ(5		食塩	0.1		赤ピーマン	5		菜種油	1.5		濃口醤油	2.5			
		さつま芋	10		合成清酒	1.25	グラタ	若鶏もも 皮な	15		黄ピーマン	5		ハヤシフレーク	9		合成清酒	2.5	つけ汁	かつお・昆布だ	35
		玉葱	15		里芋	10	ン	尾なしえび	20		ごま油	1.5		ウスターソース	2.5		生姜	1.5		めんみ 1.8L	5
		人参 皮剥	5		小松菜	10		玉葱	15		淡色辛みそ	3.5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	1.5			
		薄力粉 1等	5					無塩バター	3		みりん風調味料	1.5		白こしょう	0.01		レモン	5	薬味	小葱	2
		鶏卵	2.5	けんち	木綿豆腐	25		薄力粉 1等	5		上白糖	1		グリピース	2.5						
		菜種油	7.5	ん煮	大根 皮剥	15		牛乳 1000ml	40		合成清酒	0.5				炒煮	小松菜	30	茄子の	なす	25
		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5		コンソメ	0.25		すり白ゴマ	1	トマト	トマト	30		菜種油	0.5	肉味噌	鶏ひき肉	10
					上白糖	0.5		食塩	0.15	サラダ	レタス	5	とブロ	ブロッコリー	20		濃口醤油	1.25	かけ	玉葱	20
	肉じゃ	じゃが芋	20		みりん風調味料	0.75		白こしょう	0.01		きゅうり	20	ッコリ	マヨネーズ	5		上白糖	0.25		葱	5
	が	若鶏むね皮なし	15		減塩しょうゆ(2.5		パン粉(乾燥)	1.5		はつかだいこん	2.5	一のサ							にんにく	0.25
		玉葱	10		煮干しだし	7.5		パルメザンチー	0.1		マヨネーズパッ	10	ラダ			冷奴	木綿豆腐	50		生姜	2.5
		調合油	0.5														かつお節	0.5		上白糖	0.5
		減塩しょうゆ(2.5	酢の物	かぶ 皮剥	20											小葱	1		合成清酒	1.5
		上白糖	0.5		きゅうり	5	トマト	トマト	40	煮物	西洋かぼちゃ	20	春雨炒	緑豆春雨	4		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(1.25
		小葱	0.5		人参 皮剥	3		鶏卵	25		いんげん ゆで	10	め	木綿豆腐	15					減塩みそ	1
					穀物酢	2.5		食塩	0.3		生椎茸	10		にら	5	果物	バナナ	50		ごま油	0.5
	ゴマ和	小松菜	20		上白糖	1.5					減塩しょうゆ(5		ごま油	0.5					片栗粉	0.5
														中華味	0.15						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		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)		7月6日(金)		7月7日(土)									
昼	え	ごま	1	みそ汁	食塩	0.1	フレンチポテ	フライドポテト	40	スープ	上白糖	1	キウイフルーツ	食塩	0.1								
		上白糖	0.5		なめこ	20	チポテ	菜種油	2		煮干しだし	7.5		白こしょう	0.01	レモン	さつま芋	30					
	果物	減塩しょうゆ(1.25	葱	5	ト	食塩	0.2	りんご	60	果物	20	七タゼリー	煮	上白糖	2.5							
		キウイフルーツ	20	淡色辛みそ	5	果物	りんご	60	ジュース	きになる野菜(125	玉葱		10	天の川ゼリー	50	レモン(果汁)	1.5					
				果物	りんご	缶詰	20	ス			コンソメ	0.25											
								果物	パインアップル	40	食塩	0.25											
											白こしょう	0.01											
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					
	マヨネーズ焼	ささ身	40	ハンバーグ	合挽肉	30	鶏の西京焼	若鶏もも皮	30	おろし煮	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・40g	40	チキンソテー	若鶏もも皮	40					
		食塩	0.2		玉葱	20		淡色辛みそ	2.5		生姜	3		大根皮剥	20		おろし	0.2					
		マヨネーズ	10		鶏卵	1.5		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		しそ	1		あん	薄力粉	1等	1			
		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.25		上白糖	3		減塩正油パック	5			ごま油	1				
		サニーレタス	5		牛乳	1.5		大根皮剥	20		合成清酒	2.5		中華炒め	ベビーホタテ	20		レタス	5				
	大根の煮物	大根皮剥	30		白こしょう	0.01		しそ	0.5		大根皮剥	40		ほうれん草	15		ソースパック	5	小松菜	5			
		人参皮剥	5		菜種油	1.5		減塩正油パック	5		ほうれん草	15						パセリ	1.5	人参皮剥	5		
		さやいんげん(5		ケチャップ	2.5	里芋の煮物	里芋	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	25		ふなしめじ	7.5	サラダ	ミニトマト	30	レタス	5	上白糖	0.5	
		減塩しょうゆ(2.5		ウスターソース	2.5		減塩しょうゆ(1.25	腐	鶏ひき肉	5		ピーマン	2.5		キャベツゆで	30	人参皮剥	5	濃口醤油	2.5	
		合成清酒	0.5		キャベツ	12.5		上白糖	0.5		玉葱	20		ごま油	0.5		マヨネーズ	10	濃口醤油	2.5	合成清酒	0.5	
		煮干しだし	7.5		レッドキャベツ	2.5		さやえんどう(2.5		葱	5		中華味	0.25				上白糖	0.5	みりん風調味料	1.25	
		鶏卵	25		ソースパック	5		きのこの和え物	5		減塩しょうゆ(1.25		かき油	2.5	煮物	里芋	40	人参皮剥	5	片栗粉	0.5	
				リャンバン	緑豆春雨	2.5		えのき茸	5		減塩みそ	1		白こしょう	0.01		生椎茸	5	人参皮剥	5	サラダ	キャベツ(葉先)	20
	お浸し	ほうれん草(ゆ)	30		もやし	15		ぶなしめじ	10		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		エリンギ	5	人参皮剥	5	玉葱	5	
		人参皮剥(ゆ)	5		ローズハム	5		エリンギ	5		合成清酒	1.25	きんとん	さつま芋	25		減塩しょうゆ(1.25	濃口醤油	2.5	人参皮剥	2.5	
		削り節	0.5		淡口醤油	2.5		減塩しょうゆ(1.25		片栗粉	0.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	0.5	上白糖	0.5	人参皮剥	2.5	
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		みりん風調味料	0.5	ポテトサラダ	じゃが芋	40	清汁	さつま芋	25		かつおだし	7.5	上白糖	0.5	マヨネーズパック	10	
					ごま油	0.25					葱	5		上白糖	1.5		煮干しだし	7.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
	お吸い物	生ふ	3		いりごま	0.5					じゃが芋	40		上白糖	1.5		さやえんどう	2.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
		糸みつば	1								きゅうり	15		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
		淡口醤油	2.5								人参皮剥	5		白こしょう	0.01		昆布だし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
		食塩	0.1	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ	20					ローズハム	5		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
		昆布だし	37.5		きゅうり	10					マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
		かつおだし	37.5		マヨネーズ	5					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
				スープ	玉葱	20					白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
					貝割大根・芽	2.5					かき玉汁	鶏卵	10		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10
					コンソメ	0.5						ぶなしめじ	5		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10
					食塩	0.25						切りみつば	1		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10
					白こしょう	0.01						淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10
											食塩	0.1		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
											昆布だし	37.5		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
											かつおだし	37.5		白こしょう	0.01		かつおだし	37.5	マヨネーズ	5	マヨネーズ	10	
15	デザート	お米のムース	50	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	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	カスタードプリ	60		

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	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)	7月6日(金)	7月7日(土)
栄養 価	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 48.9 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 49.4 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 47.4 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 46.5 g	エネルギー 1283 kcal 蛋白質 48.6 g	エネルギー 1322 kcal 蛋白質 46.9 g
	脂質 28.9 g 炭水化 197.0 g	脂質 30.0 g 炭水化 200.4 g	脂質 35.2 g 炭水化 196.3 g	脂質 28.2 g 炭水化 212.0 g	脂質 29.8 g 炭水化 202.3 g	脂質 30.5 g 炭水化 196.3 g	脂質 28.7 g 炭水化 212.5 g
	塩分 5.1 g	塩分 5.4 g	塩分 5.3 g	塩分 5.0 g	塩分 5.0 g	塩分 5.1 g	塩分 4.5 g

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)											
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									
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(75 10 2.5 1 0.5 5	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 15 5	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	野菜炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(25 5 2.5 2.5 2.5 2.5	焼き魚	さけ・40g(骨 食塩 しそ	40 0.2 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 5 5 20 2.5 0.5 0.5 15	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 0.5 0.25 0.25 20 10									
	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(35 5 2.5 0.5 1.25 0.5	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 5 0.5 1.25 0.5	濃口醤油 上白糖 煮干しだし	1.25 0.5 30	おからの炒り煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	10 0.1 0.15 2.5 2.5 1 1.5 0.5 0.5	切干大根	切干し大根 人参 皮剥 しそ 濃口醤油	3 2.5 0.15 2.5	みそ汁	白菜 濃口醤油 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 15 5 5 75	みそ汁	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 0.5 1.25 0.25	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	5 5 10 5 0.5 1.25 0.5 0.5							
	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ(30 1.25	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 75	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	みそ汁	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	15 0.5 1.25 0.25	味付けのり	味付けのり なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 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
										のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8																		
										ジョア	ジョア・ストロ	125																		
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	赤飯	もち米 精白米	30 30	米飯	精白米	60									
	肉野菜炒め	豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 濃口醤油	30 30 7 10 5 2.5 0.15 0.01 1.5 2.5	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(生姜 ニグラタン 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 1.5 0.15 5 2.5 0.5 0.5 15	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ	3 10 10 2.5 1.5 4 30 0.25	焼き魚ときのこソテー	そい 60g(骨 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(60 0.3 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(40 20 20 10 15 7.5 5	魚塩焼き	ほっけ・40g(大根 皮剥 レモン しそ 減塩正油パック	40 50 8 0.5 5	煮しめ	大根 皮剥 焼き竹輪 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(50 10 5 4 2.5	味付けのり	味付けのり なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75			
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	35 5 8 0.01 4	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 25 7.5 2.5 0.5 7.5	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	15 10 5	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	15 20	サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ マヨネーズ	15 5 2.5 0.25 5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	みそ汁	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	15 0.5 1.25 0.25	味付けのり	味付けのり なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75			

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)																
15	おやつ ・スイ ートポ テト	さつま芋 上白糖 牛乳 卵黄 有塩バター 卵黄	40 5 10 1.5 4 1	おやつ 麦茶	ミニたい焼き 麦茶	40 150	おやつ ももゼリー	40	おやつ パンケーキ 麦茶 麦茶	28 100	ゼリー 青りんごゼリー	60	パンプ キン焼 き ジュー ース	プチかぼちやも 菜種油 野菜と果物(デ	20 2 100	おやつ ・ゼリ ー	野菜と果物のゼ さくらんぼ缶詰	50 10																	
栄養価	1293 kcal	蛋白質 47.0 g	脂質 30.0 g	炭水化 201.1 g	塩分 4.8 g	1298 kcal	蛋白質 49.0 g	脂質 28.6 g	炭水化 203.4 g	塩分 5.2 g	1258 kcal	蛋白質 47.4 g	脂質 34.0 g	炭水化 187.3 g	塩分 5.5 g	1319 kcal	蛋白質 52.2 g	脂質 28.1 g	炭水化 208.1 g	塩分 4.8 g	1308 kcal	蛋白質 53.0 g	脂質 28.8 g	炭水化 202.1 g	塩分 5.4 g	1286 kcal	蛋白質 46.7 g	脂質 28.5 g	炭水化 205.9 g	塩分 5.3 g	1325 kcal	蛋白質 50.4 g	脂質 34.9 g	炭水化 195.8 g	塩分 4.8 g

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)							
夕									食塩 0.4 白こしょう 0.01												
15	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	おやつ	オレンジゼリー	50	ジュ ース	野菜と果物(デ	100
													麦茶	麦茶	80						
栄 養 価	エネルギー	1340 kcal	蛋白質 47.0 g	エネルギー	1274 kcal	蛋白質 45.3 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 54.3 g	エネルギー	1317 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー	1257 kcal	蛋白質 47.8 g
	脂質	30.5 g	炭水化 214.2 g	脂質	36.9 g	炭水化 185.6 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 195.4 g	脂質	32.1 g	炭水化 202.3 g	脂質	28.7 g	炭水化 194.0 g
	塩分	4.0 g		塩分	5.7 g		塩分	5.3 g		塩分	5.4 g		塩分	4.9 g		塩分	5.0 g		塩分	5.2 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)			
昼		濃口醤油 1.25 上白糖 0.25		上白糖 0.2 煮干しだし 15		鶏卵 25 ノオイルサウパッ 10		乾椎茸 0.15 菜種油 1.5 減塩みそ 2 上白糖 1		煮干しだし 0.5 えんどう ゆで 2	清汁	白菜 15 葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1		穀物酢 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1		
	切干大根煮	切干し大根 2.5 人参 皮剥 4 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーン 20 ポター 15 ジュ 3.5	クリームスタイ 20 玉葱 15 薄力粉 1等 3.5 有塩バター 2.5 牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	すまし汁	凍り豆腐 2 小葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	ゴマ和え	小松菜 ゆで 25 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25 ごま 0.5		かつおだし 37.5 昆布だし 37.5	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		
	いもようかん	さつま芋 25 上白糖 5 寒天 0.5	果物	小葱 1.5 じゃが芋 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	パインアップル 50		味噌炒め	さやいんげん(15 玉葱 15 人参 皮剥 5 無塩バター 1.5 減塩みそ 2	果物	バレンシアオレ 30	果物	キウイフルーツ 40	
	果物	ネーブル 40							果物	すいか 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	米飯	精白米 60
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 0.25 キャベツ 15 トマト(皮なし) 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(5 玉葱 20 きくらげ(乾) 0.5 人参 皮剥 5 グリーンピース 1.5 菜種油 1.5 濃口醤油 2.5 中華味 0.25 白こしょう 0.01 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 穀物酢 1.25 片栗粉 1 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 40 焼き豆腐 25 白菜 30 葱 7.5 しらたき 15 人参 皮剥 4 生椎茸 5 菜種油 1.5 減塩しょうゆ(3.75 上白糖 1.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 ごま油 2 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 1.25 みりん風調味料 1.25 葱 2.5 生姜 1 大根 皮剥 25 サラダ菜 2.5	塩焼き	そい 30g(骨) 30 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 12.5 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(1.25 淡色辛みそ 2.5 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5	サラダ	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 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	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 合成清酒 1.25 煮干しだし 15
	とびっこ和え	大根 皮剥 20 人参 皮剥 1.5 小松菜 2.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25 とびっこ 5		里芋田楽	里芋 30 さやえんどう 3 減塩みそ 2.5 上白糖 0.25 みりん風調味料 1.25	炊き合わせ	じゃが芋 20 人参 皮剥 10 さやえんどう(2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 昆布だし 7.5	和え物	めかぶわかめ 15 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25	もずくの酢物	もずく 25 生姜 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 1.5	煮物	大根 皮剥 25 人参 皮剥 7.5 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 かつおだし 7.5	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	
	酢味噌和え	するめいか 7.5 きゅうり 15 減塩みそ 2.5 穀物酢 0.5 上白糖 0.5	揚げ茄子	なす 30 菜種油 2.5 小葱 1.5 減塩しょうゆ(1.25								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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	
	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5 木綿豆腐 15 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	みそ汁	油揚げ 4 小松菜 15 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	切りみつば 2.5 木綿豆腐 12.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	茶そば 5 葱 2.5 乾椎茸 0.25 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
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	ゼリー	オレンジゼリー 50	ジュース	野菜と果物(グ) 100	ゼリー	野菜と果物のゼ 50	おやつ ・ジャ ムサン ド	食パン60g×2 30 マーガリン 8 8 いちごジャム(5	おやつ ・クッ キー	クッキー ムー 16.2	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	麦茶 100	麦茶	麦茶 100			麦茶	麦茶 100
栄養価	エネルギー 1252 kcal	蛋白質 48.3 g	エネルギー 1343 kcal	蛋白質 51.3 g	エネルギー 1267 kcal	蛋白質 51.2 g	エネルギー 1318 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1289 kcal	蛋白質 48.4 g	エネルギー 1257 kcal	蛋白質 48.2 g	エネルギー 1311 kcal	蛋白質 49.3 g
	脂質 28.0 g	炭水化 198.4 g	脂質 28.2 g	炭水化 219.0 g	脂質 30.5 g	炭水化 195.2 g	脂質 28.6 g	炭水化 207.4 g	脂質 32.5 g	炭水化 193.7 g	脂質 29.4 g	炭水化 195.1 g	脂質 32.1 g	炭水化 204.4 g
	塩分 4.3 g		塩分 5.4 g		塩分 5.0 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 4.7 g		塩分 5.1 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼き	冷凍全卵	20	含め煮	こつぶがんも	20						
		里芋	15		上白糖	0.5		濃口醤油	1.25						
		人参 皮剥	7.5		食塩	0.15		上白糖	0.25						
		減塩しょうゆ(1.25		小松菜	5		みりん風調味料	0.5						
		上白糖	0.5		玉葱	5		煮干しだし	15						
		煮干しだし	15		人参 皮剥	2.5		さやえんどう	2						
	ソテー	キャベツ	20	切干大	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20						
		人参 皮剥	5	根の炒	人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5						
		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5		焼きのり	0.15						
		菜種油	0.5		菜種油	1		濃口醤油	1.25						
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5									
		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	みそ汁	キャベツ	20						
					煮干しだし	7.5		葱	2.5						
	味付け	味付けのり	1	みそ汁	白菜	15		淡色辛みそ	5						
	のり				棒麩	1		煮干しだし	75						
	みそ汁	玉葱	10		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180						
		大根 葉	5		煮干しだし	75									
		淡色辛みそ	5												
		煮干しだし	75	漬物	たくあん漬(干	10									
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180									
昼	塩ラーメン	中華めん ゆで	150	米飯	精白米	60	パン	メロンパン65g	65						
		豚もも 赤肉	20				ハンバ	鶏ひき肉	40						
		菜種油	0.5	魚の照	そい 60g(骨	60	ーグ	玉葱	20						
		生姜	1	り焼き	減塩しょうゆ(5		なが芋	2.5						
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2		鶏卵	1.5						
		上白糖	0.5		みりん風調味料	2		食塩	0.25						
		合成清酒	1.25		大根 皮剥	20		キャベツ	20						
		しなちく	5		レタス	10		人参 皮剥	5						
		なると	5		減塩正油パック	5		ソースパック	5						
		鶏卵	25												
		小葱	3	煮物	豚並肉(肩・脂	15									
		鶏ガラスープ	1		たけのこ 水煮	20	サラダ	トマト	20						
		食塩	0.15		人参 皮剥	5		きゅうり	10						
		白こしょう	0.01		グリーンピース	3		鶏卵	12.5						
					減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	2.5						
	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な	40		上白糖	0.2		調合油	1.5						
		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	7.5		濃口醤油	1.25						
		白こしょう	0.01					白こしょう	0.01						
		合成清酒	1	みそ汁	さやえんどう	3									
		薄力粉 1等	4		もやし	15	スープ	玉葱	15						
		菜種油	4		淡色辛みそ	5		ロースハム	5						
		サラダ菜	3		煮干しだし	75		人参 皮剥	5						
	なます	大根 皮剥	25	果物盛	キウイフルーツ	10		コンソメ	0.3						
								食塩	0.2						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
昼	人参 皮剥	2.5	り合わ	パインアップル	20	白こしょう	0.01							
	穀物酢	2.5	せ	みかん缶詰(果)	10	フルー	フルーツみつ豆	45						
	上白糖	1.5				ツみつ								
	食塩	0.1				豆								
焼き芋	さつま芋	30												
果物	パインアップル	60												
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60					
焼き魚	すずき・30g(30	チキン	若鶏もも 皮な	30	魚塩焼	ほっけ・60g(60						
きのこ	白こしょう	0.01	カツ	食塩	0.1	き	食塩	0.3						
添え	ぶなしめじ	15		白こしょう	0.01		トマト	15						
	生椎茸	10		薄力粉 1等	4		サラダ菜	5						
	まいたけ	10		鶏卵	3									
	菜種油	0.5		パン粉(乾燥)	3	煮物	じゃが芋	30						
	濃口醤油	2.5		菜種油	5		人参 皮剥	10						
	合成清酒	2.5		プリーツレタス	5		濃口醤油	2.5						
	みりん風調味料	2.5		ブロッコリー	30		上白糖	0.5						
	小葱	3		マヨネーズ	5		みりん風調味料	0.5						
	減塩正油パック	5		ケチャップパック	8		煮干しだし	7.5						
							グリーンピース(3						
おからの炒り	おから(新製法	15	わかめ	きゅうり	20	酢の物	白菜	20						
煮	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.25		きゅうり	10						
	乾椎茸	0.5		穀物酢	2.5		穀物酢	1.25						
	人参 皮剥	5		上白糖	1.5		上白糖	0.5						
	葱	5		減塩しょうゆ(1.25		淡口醤油	1.25						
	菜種油	1.5												
	濃口醤油	2.5	白和え	しぼり豆腐	20	すまし	かつとろろ昆布	1						
	上白糖	0.5		いりごま	0.75	汁	葱	5						
	みりん風調味料	2.5		減塩みそ	4		かつお・昆布だ	75						
	煮干しだし	7.5		上白糖	2		淡口醤油	2.5						
サラダ	レタス	5		ほうれん草	25		食塩	0.1						
	ミニトマト	10		人参 皮剥	5									
	ブロッコリー	15	清汁	エリンギ	20									
	マヨネーズパック	10		にら	10									
みそ汁	カットわかめ	0.5		かつお・昆布だ	75									
	大根 皮剥	20		淡口醤油	2.5									
	葱	5		食塩	0.05									
	淡色辛みそ	5												
	煮干しだし	75												
15	ゼリー	オレンジゼリー	50	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	食パン60g×2	30					
	麦茶	麦茶	100				・ピー	ピーナッツバター	10					
							ナツサ							
							ンド							
							麦茶	麦茶	100					

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	7月29日（日）	7月30日（月）	7月31日（火）	8月1日（水）	8月2日（木）	8月3日（金）	8月4日（土）
栄養 価	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 53.0 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 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 28.0 g 炭水化 210.0 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 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.2 g	塩分 5.0 g	塩分 5.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g