

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)			
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		
	焼き生揚げ	生揚げ 35 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ブロッコリー 15 減塩正油パック 5	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4	野菜炒め	キャベツ 25 ピーマン 5 黄ピーマン 2.5 人参 皮剥 2.5 ごま油 0.5	焼き魚	さけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 0.5	切干大根煮	切干し大根 3 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.25 さやいんげん(濃口醤油) 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 25 ほうれん草 5 人参 皮剥 5 玉葱 20 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 15	鶏ささ身	ささ身 40 オイスターン 0.5 淡色辛みそ 0.5 みりん風調味料 0.25 濃口醤油 0.25 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	豚ひき肉	豚ひき肉 15 キャベツ 25 人参 皮剥 5 ピーマン 5 かき油 1.5 白こしょう 0.01
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 25 人参 皮剥 5 焼き竹輪 5 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5	濃口醤油	濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 煮干しだし 30	おからひじき煮	おから(新製法) 10 ひじき 0.1 乾椎茸 0.15	みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	白菜 25 いりごま 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 5 人参 皮剥 5 れんこん ゆで 10 板こんにゃく 5 真昆布 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 片栗粉 0.5	ブロッコリー	ブロッコリー 20 玉葱 ゆで 5 かにかま 5 マヨネーズパック 10
	みそ汁	白菜 15 棒麩 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	濃口醤油	濃口醤油 2.5 もやし 15 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	人参 皮剥 2.5 葱 2.5 調合油 1 濃口醤油 1.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 5	みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	白菜 25 いりごま 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	味付けのり	味付けのり 1 みそ汁 10 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	漬物	たくあん漬(干) 10 木綿豆腐 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75
	漬物	なす しば漬 5	煮干しだし	煮干しだし 75	煮干しだし	煮干しだし 5	ふりかけ	F e+Z nふり 3	みそ汁	チンゲンサイ 10 なす 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	味付けのり	味付けのり 1	味付けのり	味付けのり 1	ジョア	ジョア・ストロ 125
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 葉 10 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	みそ汁	キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	牛乳	牛乳 180		
			のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8						牛乳	牛乳 180			
			ジョア	ジョア	ジョア	ジョア・プレー 125										
昼	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	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 160 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5
	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(生姜) 40 食塩 1.5 貝割大根・芽 0.15 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 片栗粉 0.5 煮干しだし 15	マカロニニグランド	マカロニ 乾 3 若鶏もも 皮な 10 玉葱 10 マッシュルーム 2.5 有塩バター 1.5 薄力粉 1等 4 牛乳 30 コンソメ 0.25 パン粉(乾燥) 0.25 パルメザンチー 0.25 パセリ(粉) 0.1	焼き魚	そい 60g(骨) 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 5 えのき茸 5 ぶなしめじ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 2.5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(濃口醤油) 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25	魚の蒲焼き	あかうお・20g 20 薄力粉 1等 1.5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 2.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1.25 いりごま 0.5 キャベツ ゆで 30 しそ 1 マヨネーズパック 10	チキンカレー	若鶏もも 皮な 30 玉葱 20 人参 皮剥 8 有塩バター 1.5 薄力粉 1等 1.5 牛乳 5 キッズカレー(ケチャップ) 7.5 ウスターソース 0.5 ワイン(白) 1	魚塩麩焼き	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 しそ 0.5 トマト 10	大根なます	大根 皮剥 25 人参 皮剥 5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 160 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5
	炊合せ	大根 皮剥 20 鶏卵 25 人参 皮剥 7.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 15 きゅうり 10 きょうな 5	イカの酢みそ	するめいか 15 葱(ゆで) 20	炊合せ	大根 皮剥 30 焼き竹輪 10 人参 皮剥 15 鶏卵 12.5	炊合せ	大根 皮剥 30 焼き竹輪 10 人参 皮剥 15 鶏卵 12.5	サラダ	キャベツ 15 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 12.5 穀物酢 2.5	ビーフソテー	ビーフソテー 2.5 玉葱 20 ピーマン 4 菜種油 0.5	魚パン粉焼き	まだら・30g 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 10 人参 皮剥 2.5 ソースパック 5 さつま 25

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)												
昼	長いもの酢の物	なが芋	25	スープ	ミニトマト	15	野菜サラダ	和え	淡色辛みそ	2.5	栗ようかん	さやえんどう	2	スープ	調合油	1.5	清汁	食塩	0.15	芋の金平	人参 皮剥	7.5									
		きゅうり	5		濃口醤油	1.25		上白糖	1.5	濃口醤油		2.5	濃口醤油		1.25	白菜		10	人参 皮剥		1										
		穀物酢	2.5		穀物酢	2.5		穀物酢	1.5	上白糖		0.5	白こしょう		0.01	小松菜		10	減塩しょうゆ		2										
		上白糖	1.5		調合油	1.5		白こしょう	0.01	野菜サラダ		ブロッコリー	30		水ようかん	50		かつお・昆布だ	75		みりん風調味料	1									
		食塩	0.1		白こしょう	0.01		かつお缶詰(油)	7.5	ラダ		人参 皮剥(ゆ)	2.5		マヨネーズ	5		ピーマン	5		淡口醤油	2.5	上白糖	1							
	みそ汁	いわのり	1	小松菜	小松菜	15	卵豆腐	鶏卵	20	胡瓜の酢の物	きゅうり	20	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	0.25	果物	キウイフルーツ	20	果物	パイナップル	40										
		葱	2.5		木綿豆腐	15		煮干しだし	20		えのき茸	5		中華味	0.25		上白糖	3													
		淡色辛みそ	5		コンソメ	0.25		食塩	0.2		穀物酢	2.5		食塩	0.25		白こしょう	0.01		クリーム(植物)	15										
	果物	煮干しだし	75	食塩	0.25	白こしょう	0.01	小葱	2	みそ汁	上白糖	1.5	ぶどう 缶詰	ぶどう 缶詰	30																
		みかん缶詰(果)	20	白こしょう	0.01	果物	バナナ	100	果物		キウイフルーツ	20		なめこ	10							果物盛合せ	なし	20							
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	
		鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし		40	魚フライ		ほっけ・60g(食塩)	60		揚げ鶏	若鶏もも 皮なし		60	鶏肉アスパラ炒め		若鶏もも 皮なし	30		煮魚	まごがれい・60	60		カツ卵とじ	豚角肉(肩ロース)	30	すき焼き	豚ももスライス	50		
			玉葱		20			食塩	0.3			ネギソース		濃口醤油			1.25	スパ			グリーンアスパ	25			生姜	1		食塩	0.15	焼き豆腐	30
			人参 皮剥		5			白こしょう	0.01			薄力粉 1等		2.5			鶏卵	1.5			赤ピーマン	10			減塩しょうゆ(薄力粉)	3.75		白こしょう	0.01	白菜	20
			食塩		0.1			薄力粉 1等	2.5			鶏卵		1.5			薄力粉 1等	2.5			菜種油	1.5			合成清酒	0.5		合成清酒	1.25	薄力粉 1等	1.5
	酢ばす	ケチャップ	7.5	パン粉(乾燥)	パン粉(乾燥)	4	菜種油	菜種油	4	いりごま	いりごま	0.5	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ	30	筍の酢	たけのこ	20	味噌か	味噌か	20	れんこん	れんこん	15							
		ウスターソース	2.5		レモン	8		濃口醤油	2.5		玉葱	10		ベーコン	5		味噌	1		カットわかめ	0.25		濃口醤油	3.75	上白糖	0.5					
		クリーム(植物)	2.5		サラダ菜	6		上白糖	0.5		合成清酒	1.25		ごま油	0.5		さやいんげん	10		コンソメ	0.25		減塩みそ	2.5	上白糖	1.5	みりん風調味料	1.25			
		グリーンアスパ	7.5		ソースパック	5		合成清酒	1.25		ごま油	0.5		さやいんげん	10		コンソメ	0.25		食塩	0.1		上白糖	1.5	穀物酢	2.5	煮干しだし	15			
		黄ピーマン	5		炊き合わせ	大根 皮剥		20	ピーナツ		キャベツ	25		ピーマン	2.5		野菜サラダ	きゅうり		15	鶏卵		25	里芋田楽	里芋	30					
温野菜サラダ	れんこん	15	おおかか煮	ふき ゆで	20	炊き合わせ	大根 皮剥	20	ツ和え	ピーマン	2.5	野菜サラダ	きゅうり	15	味噌汁	じゃが芋	10	味噌汁	じゃが芋	10	里芋田楽	里芋	30								
	赤ピーマン	5		淡口醤油	1.25		人参 皮剥	7.5		ピーナツバタ	2.5		野菜サラダ	大根 皮剥		15	味噌汁		玉葱	10		野菜サラダ	きゅうり	12.5	和え物	濃口醤油	1.25				
	食塩	0.15		上白糖	0.25		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		上白糖	0.5		濃口醤油	1.25		赤ピーマン	3		焼き茄子	なす		30	味噌汁	はつかだいこん	2.5	もやし	もやし	15			
	上白糖	1.5		煮干しだし	7.5		さやえんどう	2		さやえんどう	2		上白糖	0.25		マヨネーズ	10		味噌汁	レタス		10	味噌汁	レタス	10	もやし	もやし	15			
	穀物酢	2.5		削り節	0.1		じゃが芋	25		じゃが芋	25		じゃが芋	25		ピーナツ	2.5		味噌汁	マヨネーズ		5	味噌汁	マヨネーズ	5	のわかあえ	削り節	0.25			
スープ	スナッペン	15	チンゲンサイ	チンゲンサイ	25	チンゲンサイ	濃口醤油	1.25	スープ	チンゲンサイ	15	みそ汁	じゃが芋	10	みそ汁	じゃが芋	10	みそ汁	じゃが芋	10	みそ汁	じゃが芋	10								
	人参 皮剥	4		濃口醤油	1.25		煮干しだし	7.5		人参 皮剥	4		鶏ガラスープ	0.63		淡色辛みそ	5		野菜サラダ	きゅうり		12.5	野菜サラダ	きゅうり	12.5	濃口醤油	1.25				
	カリフラワー	15		上白糖	0.5		煮干しだし	7.5		マヨネーズ	6		中華味	0.25		食塩	0.25		味噌汁	はつかだいこん		2.5	味噌汁	はつかだいこん	2.5	もやし	もやし	15			
	マヨネーズパック	10		上白糖	0.25		さやえんどう	2		白こしょう	0.01		食塩	0.25		味噌汁	じゃが芋		10	味噌汁		レタス	10	味噌汁	レタス	10	のわかあえ	削り節	0.25		
	ほうれん草	10		ごま	0.5		じゃが芋	25		じゃが芋	25		じゃが芋	25		味噌汁	玉葱		10	味噌汁		マヨネーズ	5	味噌汁	マヨネーズ	5	濃口醤油	濃口醤油	1.25		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕						みそ汁	サラダ菜 2.5 かつとろろ昆布 0.5 小葱 1.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75						淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		
15	おやつ 麦茶	ミニたい焼き 40 麦茶 150	おやつ 麦茶	ももゼリー 40	おやつ 麦茶	パンケーキ 28 麦茶 100	ゼリー 60	青りんごゼリー	パンブ キン焼 き ジュー ス	プチかぼちやも 20 菜種油 2 野菜と果物(デ 100	おやつ ・ゼリ ー	野菜と果物のゼ 50 さくらんぼ缶詰 10	おやつ 野菜と果物のゼ 50	野菜と果物のゼ 50	
栄養価	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	1310 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 29.0 g 炭水化 201.2 g 塩分 4.8 g	1343 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 28.9 g 炭水化 217.8 g 塩分 5.4 g	1303 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 29.1 g 炭水化 206.6 g 塩分 5.3 g	1319 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 34.8 g 炭水化 193.8 g 塩分 4.8 g	1318 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 28.9 g 炭水化 207.9 g 塩分 4.9 g								

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)				
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			
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	50 30 10 10 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ ごぼう 人参 皮剥 う	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ 20 5 0.5 0.1 0.01 0.5	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	35 12.5 5 2.5 0.5 0.25 0.5	卵豆腐 あんか け ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ (1.25 上白糖 0.25	20 20 1.25 1.25 0.5 0.5 2.5	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリンピース 菜種油 食塩 白こしょう	冷凍全卵 ライトツナ缶 (10 玉葱 赤ピーマン グリンピース 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 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 有塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 さば・40g (骨 食塩 しそ	20 2.5 0.5 0.15 0.01 40 0.2 1
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖	5 20 2.5 0.5	ごぼう 人参 皮剥 グリンピース (2.5 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	20 5 2.5 0.5 1.25 0.5 0.25	20 0.1 0.5 3	ほっけ・20g (20 食塩 しそ ふりか F e + Z n ぷり	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25	ひじき の炒め 煮 人参と 水菜の ナムル 菜種油 減塩しょうゆ (1.25 上白糖 0.25	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25	人参と 水菜の ナムル 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	25 5 5 5 1.25 2.5 1 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮 調合油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	おおか か 和え 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	10 10 0.05 1 0.5 0.25 0.15	
	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (1.25	25 1.25	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	25 2.5 1.5 1.25	10 5 5 75	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 5 5 75	のり佃 煮 のり佃煮 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 5 75	味のり 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 5 75	味付け のり 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 15 5 5 75	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 10 5 75 125	
	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.25 10 1 5 75	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	25 2.5 1.5 1.25	10 5 5 75	たいみ そ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 5 5 10 0.5 5 75	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 5 75	味のり 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 5 75	味のり 味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 15 5 5 75	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	10 10 5 75 125	
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	180	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	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 4 20 1.5	50 40 5 5 5 0.01 30 5 0.2 0.01 0.5 40	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	そば そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	160 25 10 10 2.5 85 5			
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ (1.25 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	40 30 0.5 1.25 0.5 0.5 0.5 20 0.5	合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 4 20 1.5	30 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮 若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ (粉	60 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 4 0.25 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き まだら・40g (40 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 5 5	焼き魚 ほっけ・60g (60 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	60 20 0.5 5 25 2.5 2.5 0.5 0.15 0.01	そば そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ (1.5 みりん風調味料 煮干しだし 小葱	160 25 10 10 2.5 85 5 25 1 3 1.5 1 15 1			
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん (15 黄ピーマン コンソメ 食塩 調合油	5 5 5 15 2.5 0.15 0.1 0.5	ポテト フライ 菜種油 食塩 白こしょう 野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト	20 1 0.15 0.01 15 7.5 7.5	マセド アンサ ラダ さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	15 10 5 5 4 0.15 0.01	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり マヨネーズ	20 2.5 5 5 5	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 合成清酒	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	生椎茸 レモン 煮 上白糖 レモン (果汁) ごま和 生椎茸	10 40 2.5 1.5 10		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)				
夕		淡口醤油	1.25			スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 10 葱 2.5 鶏ガラスープ 0.15 中華味 0.25 食塩 0.4 白こしょう 0.01		調合油	1			みそ汁	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75				
15	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	ももゼリー	40	おやつ	オレンジゼリー	50	ジュース	野菜と果物(デ 100	ゼリー	オレンジゼリー	50
									麦茶		麦茶	80						
栄養価		1335 kcal 蛋白質 46.3 g		1311 kcal 蛋白質 49.8 g		1313 kcal 蛋白質 48.9 g		1296 kcal 蛋白質 55.0 g		1295 kcal 蛋白質 47.7 g		1257 kcal 蛋白質 47.8 g		1262 kcal 蛋白質 49.6 g				
		脂質 36.3 g 炭水化 199.8 g		脂質 33.5 g 炭水化 195.2 g		脂質 28.6 g 炭水化 207.7 g		脂質 28.8 g 炭水化 197.5 g		脂質 32.6 g 炭水化 193.6 g		脂質 28.7 g 炭水化 194.0 g		脂質 29.2 g 炭水化 196.1 g				
		塩分 5.3 g		塩分 5.3 g		塩分 5.4 g		塩分 4.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 4.5 g				

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	10月15日(月)			10月16日(火)			10月17日(水)			10月18日(木)			10月19日(金)			10月20日(土)			10月21日(日)					
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	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(1.25) 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 0.1 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	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 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	30 2.5 0.5 1.25 10 10 10	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(食塩) 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5) とろろ なが芋 煮干しだし ソテー	40 0.2 40 1 2.5 30 5 1.25 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(1.25) 上白糖 煮干しだし	50 15 7.5 1.25 0.5 15			
	納豆	挽きわり納豆 減塩しょうゆ(2.5)	20 2.5	野菜ソテー	キャベツ ぎょうな 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 0.5 0.15 0.01	和え物	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 0.5 2.5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	25 5 2.5 0.5 2.5 0.5	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	チンゲンサイ 凍り豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2 5 75	味付けのり	味付けのり	1			
	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	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 2.5 0.5 2.5 0.5 7.5	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	25 0.25 0.25	たいみそ	たいみそ	5	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	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	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	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 5 75	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	味付けのり	味付けのり	1			
	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	味付けのり	味付けのり	1			
							ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	ジョア	味付けのり	味付けのり	1			
昼	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	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	松茸ご飯	精白米 まつたけ(水煮) 淡口醤油 合成清酒 食塩	60 10 1.25 1.25 0.1	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	150 20 0.5 1 2.5 0.5 1.25 5 5 25 3 1 0.15 0.01
	鶏肉のあんかけ	若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だし 片栗粉 糸みつば	30 0.5 0.5 25 10 10 2.5 3.75 0.5 1.25 1.25 15 0.5 2.5	スープ煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 30 15 10 10 0.25 0.25 0.01	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 0.2 0.01 2 15 2.5 1 0.1 0.03	豆腐海苔あんかけ	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 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 5 10 5 15 5 5 0.25 0.4 0.01 0.5	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー プリーツレタス レモン マヨネーズ	40 2 1 20 6 10 5	いも煮	里芋 牛もも 脂身なし つきこんにやく ごぼう まいたけ 葱 減塩しょうゆ(2.5) 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 煮干しだし	40 40 10 2.5 5 5 15	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 かつおだし	20 2.5 3 2.5 0.5 5	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 4
	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油)	20 7.5 7.5 2.5	サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	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	豚ばら 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料	15 15 10 0.5 0.5 1.25	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく 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	炒め煮	大根 皮剥 人参 皮剥 焼き竹輪	20 2.5 5	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 4			

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)			
昼		上白糖 0.2 煮干しだし 15		鶏卵 25 ノオイルサザンハック 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 かつおだし 37.5 昆布だし 37.5		ごま油 0.5 減塩しょうゆ (1.25 上白糖 0.5	なます	サラダ菜 3		
	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	コーン ポター ジュ	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	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			山形だ し	なす 5 きゅうり 5 オクラ 5 みょうが 0.5 しそ 0.5 葱 2.5 めんみ 1.8L 1.25		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		
	みそ汁	小葱 1.5 じゃが芋 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01		小葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	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		焼き芋 30	さつま芋 30			
	果物	バナナ 100	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	パイナップル 50	果物	りんご 30			清汁	糸みつば 5 きざみ庄内麩 2 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	果物	パイナップル 60		
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
	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	板こんにやく 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	チャー ン チャー 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	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 人参 皮剥 7.5 葱 7.5 鶏卵 15 減塩しょうゆ (2.5 食塩 0.1 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 15 片栗粉 1	焼き魚 きのこ 添え	すずき・30g(30 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 15 生椎茸 10 まいたけ 10 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 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	なめこ おろし	里芋田 楽	里芋 30 さやえんどう 3 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	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	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 鶏卵 25 マヨネーズ 10	おから の炒り 煮	おから(新製法) 15 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 1.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 7.5		
	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	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	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	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 0.4	サラダ	レタス 5 ミニトマト 10 ブロッコリー 15 マヨネーズパック 10		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)	
夕	いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 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		煮干しだし 75			白こしょう 0.01	みそ汁 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 20 葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	
15	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 麦茶	食パン60g×2 30 マーガリン 8 8 いちごジャム(5 麦茶 100	おやつ クッキー ムー 16.2 ・クッキー 麦茶 100	おやつ ももゼリー 40 麦茶	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
栄養価	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 28.2 g 炭水化 219.0 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1267 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 30.5 g 炭水化 195.2 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 28.6 g 炭水化 207.4 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1316 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 35.8 g 炭水化 192.9 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 29.4 g 炭水化 195.1 g 塩分 4.9 g	エネルギー 1259 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 30.1 g 炭水化 194.3 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1336 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 28.0 g 炭水化 210.0 g 塩分 5.2 g	

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)					
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			
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	こつぶがんも 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 1.25 0.25 0.5 15 2	野菜ソ	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	25 5 10 1 0.15 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 煮干しだし	25 25 5 5 1 2.5 0.5 7.5	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	納豆	挽きわり納豆 濃口醤油	20 2.5	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 5 5 1 0.2 0.3 1
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 煮干しだし	3 5 1.5 1 2.5 0.5 7.5	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2.5 0.15 1.25 20 2.5 5 75	ゴマ和え	さやいんげん (10 キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま 大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	15 15 1.25 0.25 0.5 2.5 10 5 75	さつま芋煮	さつま芋 (皮なし) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 5 1.5	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	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	チンゲンサイの炒め物	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			
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1.25 0.25 0.15	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	みそ汁	大根 葉 なす (皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 5 75	牛乳	牛乳	180	胡瓜の酢の物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	15 1.5 1 0.05
	漬物	たくあん漬 (干)	10							みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	漬物	パリッコ	5	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	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				ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	50	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	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	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 (4 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	200 20 25 20 4 5 170 8			
	魚の照り焼き	そい 60g (骨 減塩しょうゆ (5 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	60 5 2 2 20 10 5	ハンバーグ	鶏ひき肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 20 2.5 1.5 0.25 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・40g (骨 生姜 葱 濃口醤油 穀物酢 レモン (果汁) ごま油 ブロッコリー	40 1.5 10 2.5 2.5 1 0.5 20	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 ケチャップ ブロッコリー マヨネーズ サニーレタス	40 0.2 0.01 3 5 5 10 5 4	魚の竜田揚げ	さば・30g (骨 減塩しょうゆ (2.5 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・60 生姜 減塩しょうゆ (5 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッパえんど	60 3 5 2 1.5 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 減塩正油パック	30 5	ポテトコロケ	男爵コロケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	15 10 10 7.5 1.25 0.5 7.5	サラダ	トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	20 10 12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ (5 上白糖 片栗粉 煮干しだし	25 10 5 3 0.3 3 5 1 1 15	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	25 12.5 5 0.5 3 1	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	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し (調味漬 削り節	20 0.15 0.5 0.2	清汁	豆麩 はんぺん	0.5 10	ピーナツ和え	白菜 ピーナツパタ 減塩しょうゆ (1.25 上白糖	30 2.5 0.5
	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶 (5 マヨネーズ	25 5 2.5	スープ	玉葱 ロースハム	15 5				みそ汁	えのき茸	5				清汁	豆麩 はんぺん	0.5 10	果物	パインアップル	30			

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)																					
夕												ソテー	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																						
15	ゼリー	青りんごゼリー 60	おやつ ・ピー ナツサ ンド 麦茶	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10 麦茶 100	おやつ 青りんごゼリー 60 麦茶 100	プリン	カスタードプリ 60	おやつ ・パン 麦茶	バターロール30 30 麦茶 100	デザート	フルーツ杏仁風 50	ゼリー	はちみつレモン 60 麦茶 100																						
栄養価	1320 kcal	蛋白質 50.8 g	脂質 32.1 g	炭水化 201.0 g	塩分 5.1 g	1274 kcal	蛋白質 50.9 g	脂質 37.4 g	炭水化 175.2 g	塩分 5.3 g	1307 kcal	蛋白質 48.5 g	脂質 28.3 g	炭水化 207.0 g	塩分 5.1 g	1324 kcal	蛋白質 49.1 g	脂質 29.2 g	炭水化 209.8 g	塩分 5.8 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	1328 kcal	蛋白質 52.2 g	脂質 30.5 g	炭水化 204.7 g	塩分 5.0 g	1344 kcal	蛋白質 45.7 g	脂質 29.7 g	炭水化 216.2 g	塩分 5.5 g

献立表(週間)

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	塩たらこ	たらこ	5	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	20	野菜卵	キャベツ(葉先)	25						
	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	2.5						
	葉和え	和種なばな	15		しそ	0.5		冷凍全卵	20						
		湯葉 干し	0.5		醤油パック	5		淡口醤油	2.5						
		濃口醤油	1.25					みりん風調味料	1.25						
	野菜炒め煮	キャベツ	25	切干大根	切干し大根	2.5		煮干しだし	15						
		ピーマン	5	根梅肉	人参 皮剥	2.5									
		人参 皮剥	5	和え	生椎茸	2.5	二色浸し	もやし	20						
		菜種油	0.5		梅干し(調味漬)	3		ピーマン	5						
		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(削り節)	2.5						
		上白糖	0.5						0.25						
	豆腐の煮物	木綿豆腐	25	のり佃煮	のり佃煮	10		減塩あまのり佃煮	8						
		人参 皮剥	10	みそ汁	白菜	15									
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		なす	5	みそ汁	大根 皮剥	15						
			0.5		葱	2.5		貝割大根・芽	2.5						
	みそ汁	棒麩	0.5		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5						
		カットわかめ	0.5		煮干しだし	75		煮干しだし	75						
		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125						
		煮干しだし	75												
	牛乳	牛乳	180												
昼	米飯	精白米	60	パン: オレンジロール	オレンジロール	60	シーフードピラフ	精白米	60						
	回鍋肉	豚ばら	20					無塩バター	2						
		キャベツ	35					ベビーホタテ	8						
		ピーマン	5					人参 皮剥	3.5						
		葱	7.5	豆腐グ	木綿豆腐	25		するめいか	8						
		菜種油	1	ラタン	ほうれん草	10		むきあさり	8						
		淡色辛みそ	4		鶏ひき肉	10		むきエビ	8						
		上白糖	0.5		ホールトマト	20		コンソメ	0.35						
		鶏ガラスープ	0.25		上白糖	0.5		食塩	0.15						
	南瓜の煮物	かぼちゃ	30		コンソメ	0.15	チキンソテー	パセリ(粉)	0.1						
		スナックえんど	5		食塩	0.05		若鶏もも 皮なし	40						
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		プロセスチーズ	7.5		食塩	0.2						
			0.5		パン粉(乾燥)	1.5		上白糖	1						
		煮干しだし	7.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし	20		コンソメ	0.5						
					じゃが芋	30		白こしょう	0.01						
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草	20		人参 皮剥	10		薄力粉 1等	0.5						
		ぶなしめじ	7.5		マッシュルーム	0.25		サラダ菜	5						
		濃口醤油	1.25		コンソメ	0.25	野菜サラダ	きゅうり	5						
					食塩	0.25		ブロッコリー	7.5						
	みそ汁	なす	10		パセリ(粉)	0.25		キャベツ	17.5						
		小葱	2					ミニトマト	5						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		
昼	果物	淡色辛みそ	5	イタリ	カリフラワー	20	マヨネーズパッ	10								
		煮干しだし	75	アンサ	きゅうり	10	ソテー	チンゲンサイ	20							
		ネーブル	60	ラダ	玉葱	5	生椎茸	5								
				果物	マヨネーズパッ	10	赤ピーマン	2.5								
				果物	キウイフルーツ	20	菜種油	0.5								
				ジュース	きになる野菜(125	食塩	0.1								
							白こしょう	0.01								
						南瓜プ	西洋かぼちゃ(10								
						リン	牛乳 1000ml	25								
							上白糖	3.5								
							ゼラチン	0.75								
							バニラエッセン	0.1								
							水	15								
							クリーム(植物	5								
							上白糖	1								
							西洋かぼちゃ	5								
						果物	りんご	30								
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60							
	えびフライ	尾付きえび	40	蒸し魚	まだら・60g(60	焼き魚	あかうお・40g	40							
		白こしょう	0.01	ソース	ケチャップ	10		食塩	0.2							
		薄力粉 1等	4	かけ	濃口醤油	1		大根 皮剥	20							
		鶏卵	2.5		上白糖	2		しそ	0.5							
		パン粉(乾燥)	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5							
		菜種油	3		葱	20										
		トマト	15		片栗粉	1	桜ポテ	じゃが芋	30							
		サラダ菜	5		サニーレタス	5	ト	たらこ	3							
		ソースパック	5					食塩	0.1							
				とびっ	大根 皮剥	25		白こしょう	0.01							
				こと野	人参 皮剥	2.5		グリーンピース	2.5							
				菜の和	小葱	2										
				え物	減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	50							
					上白糖	0.25		めんみ 1.8L	2.5							
				とびっこ	3											
						みそ汁	棒麩	1								
							ほうれん草	5								
							玉葱	15								
							淡色辛みそ	5								
							煮干しだし	75								
	もやし のナム ル	大豆もやし ゆ	20	卵スー	鶏卵	7.5										
		小松菜	5	プ	玉葱	10										
		人参 皮剥	2.5		葱	2.5										
		生姜	1		中華味	0.25										
		いりごま	0.25		食塩	0.25										
		減塩しょうゆ(1.25	杏仁フ	淡口醤油	1.25										
		上白糖	0.5	ルーツ	白こしょう	0.01										
				杏仁フ	杏仁フルーツ	30										

献立表(週間)

幼児後期(飯)		献立表(週間)													
		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
夕		穀物酢	1.25												
	清汁	白菜	15												
		貝割大根・芽	2.5												
		かつお・昆布だ	75												
		淡口醤油	2.5												
		食塩	0.1												
15	おやつ	さつま芋	40	おやつ	パンケーキ	28	おやつ	もも缶(果肉)	40						
	・スイ	上白糖	3					クリーム(植物)	10						
	ートポ	牛乳	10					上白糖	3						
	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	1313 kcal	蛋白質 45.8 g	エネルギー	1283 kcal	蛋白質 49.8 g	エネルギー	1317 kcal	蛋白質 52.4 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	31.1 g	炭水化 203.4 g	脂質	31.7 g	炭水化 192.2 g	脂質	28.4 g	炭水化 205.3 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.4 g		塩分	5.6 g		塩分	5.2 g		塩分	g		塩分	g	