

献立表(週間)

幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	
	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・20g (食塩)	20 0.05	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	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		大根 皮剥	40		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		しそ	1		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		減塩しょうゆ (減塩正油パック)	1.25 5		減塩しょうゆ (上白糖)	1.25 0.5		小松菜	5	
	野菜ソ	キャベツ	30		鶏卵	25		カリフラワー	10		さやえんどう	2.5		減塩しょうゆ (減塩正油パック)	5		煮干しだし	15		玉葱	5	
	テー	きょうな	5	和え物	きゅうり	10		マヨネーズ	5		ごま油	1.5	とろろ	なが芋	30		煮干しだし	5		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	炒煮	キャベツ	30		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		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		片栗粉	0.5		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		上白糖	0.5		凍り豆腐	1	えのき	えのき茸	10		焼きのり	0.2		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5	
	梅肉和	白菜	20		めんつゆ (スト)	0.5		減塩しょうゆ (上白糖)	1 0.5	と胡瓜	きゅうり	20	みそ汁	キャベツ	15		食塩	0.2		菜種油	1	
	え	梅干し (調味漬)	2.5	切り干し大根	切干し大根	2		白菜 (ゆで)	25	の和え物	食塩	0.1		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	油揚げ	2.5	白菜の	しそ (ゆで)	0.25	たいみ	たいみそ	5		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	菜種油	0.5	ゆかり	ゆかり	0.25	そ	みそ汁	もやし	20	漬物	なす しば漬	5		みそ汁	みそ汁	白菜	15	
		葱	2.5		濃口醤油	2.5	和え	ゆかり	0.25		小葱	5								棒麩	1	
		淡色辛みそ	5		上白糖	0.5		小葱	2		小葱	5								淡色辛みそ	5	
		煮干しだし	75		煮干しだし	7.5	みそ汁	いわのり	2	みそ汁	小葱	5	牛乳	牛乳	100					煮干しだし	75	
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	8		小葱	2		淡色辛みそ	5								煮干しだし	75	
					さやえんどう	2		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75								煮干しだし	75	
					淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100								煮干しだし	75	
					煮干しだし	75	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100								煮干しだし	75	
				ジョア	ジョア	100														煮干しだし	75	
					ジョア・プレー	100														煮干しだし	75	
昼	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	47	赤飯	もち米	23.5	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	塩ラーメン	中華めん ゆで	80	米飯	精白米	47	
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バター	まだら・20g (食塩)	20 0.1		精白米	23.5	みそ煮	若鶏もも 皮なし	20	湯豆腐	木綿豆腐	50		豚もも 赤肉	10	魚の照	そい 20g (骨)	20	
	煮	じゃが芋	30	一焼き	食塩	0.1		あずき 全粒	6		生姜	1.5		減塩しょうゆ (食塩)	2.5 0.05		菜種油	0.5	り焼き	減塩しょうゆ (合成清酒)	5 2	
		ブロッコリー	15		白こしょう	0.01	フライ	尾付きえび	20		大根 皮剥	30		みりん風調味料	2.5		生姜	2		合成清酒	2	
		キャベツ	10		無塩バター	2	盛り合	するめいか	10		人参 皮剥	20		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5		みりん風調味料	2	
		人参 皮剥	10		もやし	15	わせ	生椎茸	5		淡色辛みそ	4		貝割大根・芽	3		上白糖	0.5		大根 皮剥	20	
		コンソメ	0.25		ピーマン	2.5		食塩	0.1		上白糖	1		合成清酒	1.25		合成清酒	1.25		レタス	10	
		食塩	0.25		菜種油	1		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	2.5		みりん風調味料	1.25		なると	5		減塩正油パック	5	
		白こしょう	0.01		食塩	0.05		薄力粉 1等	2.5		鶏卵	1.5	みそ炒	減塩しょうゆ (みそ炒め)	1.25		鶏卵	25		若鶏もも 皮なし	15	
	ピーマンソテー	赤ピーマン	10		白こしょう	0.03		鶏卵	1.5		パン粉 (乾燥)	4		焼き竹輪	10		小葱	3	煮物	たけのこ 水煮	20	
		黄ピーマン	10	酢の物	なが芋	30		パン粉 (乾燥)	4	南瓜煮	菜種油	4		ピーマン	10		鶏ガラスープ	1		人参 皮剥	5	
		ピーマン	10		きゅうり	2.5		菜種油	4	物	レモン	8		赤ピーマン	5		食塩	0.15		グリーンピース	3	
		オリーブ油	0.5		上白糖	1.5		パセリ	1		パセリ	1		黄ピーマン	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5	
		食塩	0.15		穀物酢	1.25		サラダ菜	6		サラダ菜	6		減塩みそ	3					上白糖	0.2	
		白こしょう	0.01		食塩	0.15		ソースパック	5		かつおだし	7.5		上白糖	2					煮干しだし	7.5	
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	20	煮物	さつま芋	20	こんにやくの	つきこんにやく	40	玉葱の	玉葱 ゆで	25	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	25		濃口醤油	1.25	
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	10		さつま芋	20	やくの	さやえんどう	5	マリネ	ローズハム	7.5		上白糖	0.25		片栗粉	2.5	
		鶏卵	25		人参 皮剥	2.5		炒め煮	10	炒め煮	菜種油	3		オリーブ油	1		濃口醤油	1.25		みそ汁	さやえんどう	3
					人参 皮剥	2.5		小松菜	5		濃口醤油	2.5		穀物酢	1.5		片栗粉	2.5		もやし	15	
														食塩	0.1		サラダ菜	3		淡色辛みそ	5	

献立表(週間)

幼児前期(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)						
昼	人参 皮剥	5	煮干しだし	15	白菜	20	いりごま	0.25	糸みつば	1.5	果物	パイナップル	60	みそ汁	なす	10			
	コンソメ	0.3			葱	2	穀物酢	5	かつお・昆布だ	75					小葱	2			
	食塩	0.2	お浸し	ほうれん草	25	淡色辛みそ	5	調合油	1.5	淡口醤油	2				淡色辛みそ	5			
	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(1.25	煮干しだし	75	濃口醤油	1.25	食塩	0.05				煮干しだし	75			
	フルーツみつ豆	45	スープ	大根 皮剥	10	もずく	もずく	25	果物	ぶどう	30			果物	ネーブル	60			
	ツみつ豆			小葱	1.5	酢	レモン(果汁)	1	みそ汁	葱	3								
				コンソメ	0.5		穀物酢	2.5		里芋	10								
				食塩	0.25		濃口醤油	1.25		油揚げ	2.5								
				白こしょう	0.01		上白糖	1.5		淡色辛みそ	5								
			果物	キウイフルーツ	20	果物	ネーブル	30		煮干しだし	75								
夕	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	
	魚塩焼き	そい 20g(骨)	20	帆立焼き	ホタテ貝柱	30	魚南蛮	そい 20g(骨)	20	豚の生	豚ロース(脂身)	30	ミート	豚ひき肉	20	バター	精白米	47	
		食塩	0.1		かぼちゃ(皮なし)	20	漬け	玉葱	20	生姜焼き	生姜	1.5	ローフ	パン粉(乾燥)	1	ライス	食塩	0.1	
		トマト(皮なし)	15		ピーマン	10		人参 皮剥	2.5		濃口醤油	1.25		牛乳	2.5		無塩バター	1.5	
		サラダ菜	5		食塩	0.3		ピーマン	4		合成清酒	2.5		食塩	0.2		ターメリック(0.05	
	煮物	じゃが芋	30		減塩正油パック	5		濃口醤油	2.5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01		ベーコン	2.5	
		人参 皮剥	10	炊き合	なが芋	30	そばろ	上白糖	0.5		人参 皮剥	3		玉葱	30		人参 皮剥	2.5	
		濃口醤油	2.5	わせ	人参 皮剥	7.5	煮	鶏ひき肉	10		キャベツ	15		人参 皮剥	2.5	チキン	若鶏もも 皮なし	30	
		上白糖	0.5		乾椎茸	0.5		じゃが芋	25	煮物	ソースパック	5		鶏卵	1.5	チャップ	食塩	0.15	
		みりん風調味料	0.5		淡口醤油	2.5		さやいんげん(5		かぶ 皮剥	20		ケチャップ	5	プ	白こしょう	0.01	
		煮干しだし	7.5		上白糖	0.5		煮干しだし	15		人参 皮剥	7.5		有塩バター	1		薄力粉 1等	1.5	
		グリーンピース(3		煮干しだし	7.5		濃口醤油	1.25		さやいんげん(5		上白糖	0.25		ウスターソース	2.5	
	酢の物	白菜	20	浅漬け	きゅうり	7.5	サラダ	上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		ブロッコリー	30		ケチャップ	2.5	
		きゅうり	10		キャベツ	7.5		上白糖	0.25		上白糖	0.25		マヨネーズ	5		ワイン(赤)	1.25	
		穀物酢	1.25		キャベツ	7.5		煮干しだし	7.5		煮干しだし	7.5					玉葱	10	
		上白糖	0.5		人参 皮剥	2.5		上白糖	0.25		人参 皮剥	7.5	あちゃ	かぶ 皮剥	30		黒こしょう	0.01	
		淡口醤油	1.25		食塩	0.1		上白糖	0.25		人参 皮剥	2.5	ら漬け	人参 皮剥	2.5		キャベツ	15	
	すまし汁	かつとろろ昆布	1	清汁	糸みつば	2.5	ブロッ	濃口醤油	0.5		真昆布	0.3		淡口醤油	1		ミニトマト	15	
		葱	5		生ふ	4	コリー	白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25		上白糖	1.5	シーフ	いたやがい	15	
		かつお・昆布だ	75		かつお・昆布だ	75	のおか	白こしょう	0.01		かぶ 皮剥	30		上白糖	1.5	ードサ	きゅうり	15	
		淡口醤油	2.5		淡口醤油	2.5	か和え	中華風	緑豆春雨	2.5	ら漬け	人参 皮剥	2.5		2.5	ラダ	赤ピーマン	4	
		食塩	0.1		食塩	0.1	スープ	卵スー	きくらげ(乾)	0.5		鶏卵	20		1		黄ピーマン	4	
					卵スー	7.5		ブ	たけのこ 水煮	7.5		煮干しだし	1				マヨネーズ	4	
					赤ピーマン	2.5			人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10				マヨネーズ	5	
					生椎茸	2.5			鶏卵	20	のサラ	レタス	20				清汁	白菜	15
					コンソメ	0.25			中華味	0.25	ダ	トマト	10				貝割大根・芽	2.5	
					食塩	0.4			食塩	0.4		海藻サラダ	1	じゃが	じゃが芋	20	かつお・昆布だ	75	
					白こしょう	0.01			白こしょう	0.01		ごま油	1	一ジュ	有塩バター	2.5	淡口醤油	2.5	
												濃口醤油	1		薄力粉 1等	2.5	食塩	0.1	
												穀物酢	2.5		牛乳 1000ml	50	水	10	
												上白糖	0.25		コンソメ	0.25	クリーム(植物	2.5	
												白こしょう	0.01		食塩	0.1			
												玉葱	15						

献立表(週間)

幼児前期(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											ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	ゼリー	野菜と果物(グ) 40 上白糖 2.5 ゼラチン寒天 0.5		
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 10 麦茶 100	おやつ 麦茶 100	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	ももゼリー 40 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	1042 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 29.9 g 炭水化 151.1 g 塩分 4.9 g	1020 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 21.1 g 炭水化 162.8 g 塩分 5.1 g	1035 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 22.3 g 炭水化 168.6 g 塩分 4.9 g	1046 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 23.1 g 炭水化 162.5 g 塩分 5.1 g	1041 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 22.2 g 炭水化 169.9 g 塩分 4.8 g	1041 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 23.7 g 炭水化 160.3 g 塩分 5.2 g	1028 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 23.5 g 炭水化 162.0 g 塩分 4.8 g								

献立表(週間)

幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47				
	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 食塩 しそ	あかうお・20g 0.1 1	20	切り干 し大根 の煮物	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	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 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖	25 15 2.5 2.5 0.5 0.5 0.5	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	25 2.5 10 5 5 0.25				
	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 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 2.5 0.2	いんげ んソテ ー	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	20 5	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 りの梅 肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	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 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	ふりか け	F e+Z nふり	3	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	牛乳	牛乳	100	たいみ そ	たいみそ	5	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	
	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	100	牛乳	牛乳	100	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	ふりか け	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	100	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
昼	パン： オレン ジロー ル	オレンジロール	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	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	100 75 75 7.5 1.25 1.25 0.5	米飯	精白米	47	煮魚	まこがれい・20 生姜 上白糖 減塩しょうゆ() 合成清酒	20 1 0.5 5 1.25	
	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	20 0.1 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	20 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	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	きゅう りもみ	きゅうり 食塩	30 0.2	天ぷら	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 2.5 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	ソテー	ピーマン キャベツ 菜種油 食塩 白こしょう	5 30 1 0.3 0.01	果物	りんご	30	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)

幼児前期(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					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	1047 kcal	蛋白質 36.2 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質 36.2 g	エネルギー	1046 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー	995 kcal	蛋白質 36.3 g	エネルギー	1044 kcal	蛋白質 40.2 g	エネルギー	1044 kcal	蛋白質 37.5 g	
	脂質	23.3 g	炭水化 168.1 g	脂質	20.1 g	炭水化 173.6 g	脂質	23.6 g	炭水化 168.4 g	脂質	20.2 g	炭水化 172.3 g	脂質	20.9 g	炭水化 161.4 g	脂質	25.4 g	炭水化 157.4 g	脂質	23.8 g	炭水化 164.9 g	
	塩分	5.0 g		塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	4.2 g		塩分	4.4 g		塩分	4.8 g		塩分	4.9 g		

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	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)	
朝	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47
	五目煮	さつま揚げ 10 大根 皮剥 25 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.25 さやいんげん(5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	鮭甘塩 10 焼き 1 人参と 20 小松菜 もやし ゆで 5 のナム 7.5 ル 0.5 濃口醤油 1.25 穀物酢 1.25 上白糖 1 ごま油 0.25	秋鮭塩焼き(骨 10 しそ 1 小松菜 ゆで 20 もやし ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 7.5 ごま 0.5 濃口醤油 1.25 卵焼き 25 鶏肉照 25 食塩 0.1 上白糖 0.05 菜種油 0.5 パセリ 1	きんぴら風 5 ごま油 0.5 上白糖 0.5 濃口醤油 1.25 いりごま 0.5 鶏卵 25 食塩 0.1 上白糖 0.05 菜種油 0.5 ふりかけ 3 みそ汁 30 キャベツ(葉先 30 棒麩 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 牛乳 100	じゃが芋 20 人参 皮剥 5 ごま油 0.5 上白糖 0.5 濃口醤油 1.25 いりごま 0.5 鶏卵 25 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 15 ふりかけ 3 Fe+Znふり 3 みそ汁 10 もやし 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 牛乳 100	野菜ソ 30 キャベツ 30 玉葱 10 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 若鶏もも 皮な 20 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 15 Fe+Znふり 3 チンゲンサイ 10 もやし 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 牛乳 100	野菜卵 20 炒め 20 玉葱 30 菜種油 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 五目ひ 2 ひじき 2 人参 皮剥 5 焼き豆腐 0.5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5 佃煮 8 みそ汁 15 ふなしめじ 5 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 牛乳 100	鶏卵 20 豆腐そ 20 ぼろか 20 け 30 菜種油 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 炒煮 35 もやし 35 さつま揚げ 5 ピーマン 2.5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.5 白菜の 30 お浸し 30 みそ汁 10 チンゲンサイ 10 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 牛乳 100	豆腐そ 50 木綿豆腐 50 蒸し豆 10 腐 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 0.5 ほうれ 25 さやいんげん(5 炒煮 5 もやし 35 さつま揚げ 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 みそ汁 15 白菜 15 棒麩 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 漬物 5 なす しば漬 5 牛乳 100	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47
昼	バターロール	バターロール30 30 J&M 11	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	鶏そうめん	そうめん ゆで 100 ささ身 20 ほうれん草 20 濃口醤油 5 食塩 0.1 かつおだし 75 昆布だし 75	米飯	精白米 47
	グラタン	若鶏もも 皮な 15 尾なしえび 20 玉葱 15 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 40 コンソメ 0.25 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 1.5 パルメザンチー 0.1	チキンロール 30 鶏ひき肉 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 鶏卵 2.5 玉葱 10 人参 皮剥 5 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 0.5 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1	ハヤシライス 25 豚ももスライス 25 玉葱 50 マッシュルーム 10 菜種油 1.5 ハヤシルウ 9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 白こしょう 0.01 グリーンピース 2.5 トマト 30 とブロ 20 ッコリ 5 春雨炒め 4 木綿豆腐 15 にら 5 ごま油 0.5 中華味 0.15	魚の生 30 さわら・30g(30 姜焼き 1.25 合成清酒 1.25 食塩 0.15 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 生姜 1.5 生姜 1.5 サニーレタス 1.5 レモン 5 小松菜 30 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 冷奴 25 かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5 果物 50	魚みそ 40 煮 40 あかうお・40g 40 淡色辛みそ 5 上白糖 1 合成清酒 1.25 生姜 1.5 みりん風調味料 1.25 大根 皮剥 20 さやえんどう 2 煮物 15 ごぼう 15 生揚げ 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 グリーンピース 1.5 スパゲティ 3 ティサ 10 ラダ 2.5 マヨネーズ 4	そうめん 100 ささ身 20 ほうれん草 20 濃口醤油 5 食塩 0.1 かつおだし 75 昆布だし 75 南瓜サ 35 ラダ 5 かぼちゃ(ゆで 35 きゅうり 5 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01 炊合せ 4 果物 32 長いもの酢の物 25 なが芋 25 きゅうり 5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1							

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	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)	
昼	果物	りんご 60	煮物	西洋かぼちゃ 20 いんげん ゆで 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 7.5	食塩 0.1 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 20			もずく 25 もずく 2.5 上白糖 1.3 食塩 0.1	白こしょう 0.01			みそ汁 いわのり 1 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75
	ジュース	きになる野菜(125	スープ	玉葱 10 チンゲンサイ 10 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01					果物	パイナップル 50			果物	ネーブル 30
			果物	ぶどう 缶詰 20										
夕	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 30 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	おろし煮	まだら・20g(20 生姜 1.5 減塩しょうゆ(3.75 上白糖 1.5 合成清酒 1.25 大根 皮剥 40 ほうれん草 15	焼き魚	あかうお・40g 40 大根 皮剥 20 しそ 1 減塩正油パック 5	ジンギスカン	ラム かつ 20 もやし 12 キャベツ 12 ピーマン 6 人参 皮剥 6 玉葱 8 菜種油 0.4 成吉思汗たれ 5	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮なし 40 合成清酒 0.5 薄力粉 1等 1 ごま油 1 大根 皮剥 25 小松菜 5 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 合成清酒 0.5 みりん風調味料 1.25 片栗粉 0.5	魚粕つけ焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 1.5 みりん風調味料 1.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 20 玉葱 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1 ケチャップ 7.5 ウスターソース 2.5 クリーム(植物) 2.5 グリーンアスパ 7.5 黄ピーマン 5
	里芋の煮物	里芋 30 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.5 さやえんどう(2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 5 玉葱 20 葱 5 減塩しょうゆ(1.25 減塩みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 片栗粉 0.5	中華炒め	ベビーホタテ 20 玉葱 15 人参 皮剥 5 ぶなしめじ 7.5 ピーマン 2.5 ごま油 0.5 中華味 0.25 かき油 2.5 白こしょう 0.01	帆立のチリソース	ベビーホタテ 20 玉葱 10 生姜 1 にんにく 1 ケチャップ 3 上白糖 0.1 合成清酒 1 中華味 0.2 片栗粉 1 小葱 2	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 15 玉葱 10 人参 皮剥 5 ベーコン 2.5 ケチャップ 5 グリーンピース 1.5	かにかへんかけ	かぶ 皮剥 25 人参 皮剥 7.5 かにかま 2.5 グリーンピース(1.5 食塩 0.1 かつお・昆布だし 10 片栗粉 0.5	酢ばす	れんこん 15 赤ピーマン 5 食塩 0.15 上白糖 1.5 穀物酢 2.5
	きのこの和え物	生椎茸 5 えのき茸 5 ぶなしめじ 10 エリンギ 5 減塩しょうゆ(1.25 みりん風調味料 0.5	ポテトサラダ	じゃが芋 20 きゅうり 7.5 人参 皮剥 2.5 ロースハム 2.5 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01	きんとん	さつま芋 25 上白糖 1.5	サラダ	グリーンアスパ 5 トマト 15 レタス 15 鶏卵 12.5 マヨネーズ 5	カリフラワー	カリフラワー 30 人参 皮剥 5 甘酢漬 0.25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜サラダ	スナックえんど 15 人参 皮剥 4 カリフラワー 15 マヨネーズパッ 10
	ソテー	小松菜 15 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 食塩 0.1	かき玉汁	鶏卵 10 ぶなしめじ 5 切りみつば 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5	清汁	カットわかめ 0.25 えのき茸 2.5 葱 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつおだし 37.5 昆布だし 37.5	みそ汁	にら 8 棒麩 1.6 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	いももち	じゃが芋 16 片栗粉 1.2	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		

幼児前期 (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	0.2							
								濃口醤油	1							
								上白糖	2							
15	ジュース	野菜と果物 (デザート)	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	
													・スイトポテト	上白糖	5	
													牛乳	10	おやつ	
													卵黄	1.5	麦茶	
													有塩バター	4	ミニたい焼き	
													卵黄	1	40	
													麦茶	100	120	
栄養価	エネルギー	1006 kcal	蛋白質	38.8 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	38.4 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	38.3 g	エネルギー	1042 kcal	蛋白質	40.1 g
	脂質	23.1 g	炭水化	158.6 g	脂質	20.9 g	炭水化	174.0 g	脂質	23.0 g	炭水化	168.5 g	脂質	22.7 g	炭水化	164.0 g
	塩分	4.6 g			塩分	4.3 g			塩分	4.9 g			脂質	21.5 g	炭水化	167.2 g
													塩分	4.9 g		4.9 g
													エネルギー	977 kcal	蛋白質	39.5 g
													脂質	21.6 g	炭水化	150.7 g
													塩分	4.9 g		4.9 g
													エネルギー	1038 kcal	蛋白質	36.7 g
													脂質	21.7 g	炭水化	169.3 g
													塩分	5.1 g		5.1 g

献立表(週間)

幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	温泉卵	温泉卵	50	野菜炒め	キャベツ	25	焼き魚	さけ・20g(骨)	20						
		温泉卵のたれ	4		ピーマン	5		食塩	0.1						
	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	ふりかけ	F e + Z nふり	3						
	牛乳	牛乳	100	みそ汁	大根 葉	10									
					大根 皮剥	10	牛乳	牛乳	100						
					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	100									
昼	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	マカロニグラタン	マカロニ 乾	3	焼き魚	そい 30g(骨)	30	肉鍋	豚ももスライス	20						
		若鶏もも 皮な	10	ときのこ	食塩	0.15		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						

幼児前期（飯）

献立表（週間）

	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）
栄養 価	エネルギー 988 kcal 蛋白質 37.7 g	エネルギー 1022 kcal 蛋白質 37.2 g	エネルギー 1042 kcal 蛋白質 35.8 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 28.1 g 炭水化 143.8 g	脂質 20.3 g 炭水化 169.2 g	脂質 23.5 g 炭水化 168.3 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 5.0 g	塩分 4.4 g	塩分 5.0 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g