

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)		
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
	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	20 0.5 0.5 0.25 0.25 20 10	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン かき油 白こしょう	15 25 5 5 1.5 0.01	生揚げ もやし しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	20 15 5 5 1 0.25 1.25 0.5	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	米飯 スープ 煮	白菜 木綿豆腐 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	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 1.25 1.25 0.5 0.5 2.5
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	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	5 5 10 5	ブロッコリー コリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 ゆで かにかま マヨネーズパッ	20 5 5 10	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖	5 20 1.25 0.25	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	20 20 5 2.5 0.5 1.25 0.5 0.25	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	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 上白糖	2 5 2.5 1.5 1 1.25 0.25	
	ごま和え	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 0.5 1.25 0.25	真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	0.5 1.25 0.5 0.5	漬物 みそ汁	たくあん漬(干) 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10 15 5 5 75	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	15 0.05 0.15	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	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	たいみそ	たいみそ	8	
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	味付けのり みそ汁	味付けのり キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 10 5 5 75	ジョア	ジョア・ストロ	100	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	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 2.5 5 75	ジョア	ジョア・プレー	100	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 5 75
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩	140 10 0.5	炊き込 みご飯	精白米 若鶏むね 皮な ごぼう	47 6 2	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱	50 20 20	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 キッズカレー ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 20 8 1.5 1.5 5 7.5 0.5 2.5 1	魚塩麴 焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ しそ	40 2 2 15 0.5	魚パン 粉焼き	まだら・20g 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	20 0.01 3 1 10 2.5 5	焼き魚	からふとます 食塩 レモン しそ 減塩正油パック	30 0.15 8 0.5 5	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩	30 5 0.15	マセド ン チダ	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
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	15 15 20 12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	ビーフ ソソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩	2.5 20 4 0.5 0.15	さつま 芋の甘 煮	さつま芋(ゆで 有塩バター 上白糖	25 1.5 1.5	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	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	15 7.5 7.5 25	鶏卵	白こしょう	0.01	鶏卵	白こしょう	0.01



## 幼児前期 (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	パンプ キン焼 き  ジュー ス	プチかぼちゃも 菜種油 2  野菜と果物(デ 100	20 2  100	おやつ ・ゼリ ー	野菜と果物のゼ さくらんぼ缶詰 10	50 10		おやつ ・ゼリ ー	ももゼリー 40	40	ジュー ス	野菜と果物(ピ 100	100	ジュー ス	野菜と果物(ピ 100	100	ゼリー 青りんごゼリー 60	60			
栄養 価	エネルギー	1041 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー	1006 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー	1050 kcal	蛋白質 38.1 g	エネルギー	1026 kcal	蛋白質 41.7 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質 35.6 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質 37.3 g	エネルギー	1036 kcal	蛋白質 39.1 g
	脂質	21.5 g	炭水化 171.2 g	脂質	23.1 g	炭水化 159.5 g	脂質	20.8 g	炭水化 174.3 g	脂質	22.7 g	炭水化 162.3 g	脂質	23.5 g	炭水化 167.8 g	脂質	20.0 g	炭水化 171.6 g	脂質	23.6 g	炭水化 161.5 g
	塩分	5.0 g		塩分	4.7 g		塩分	4.6 g		塩分	5.1 g		塩分	4.7 g		塩分	4.9 g		塩分	4.8 g	

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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	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			
	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	焼き魚	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 0.25 1.25 0.5	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	野菜ソテー	キャベツ きょうな 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	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 冷凍全卵	15 2.5 0.5 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 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	かぶのゆず(果皮)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	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	切干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮	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
	のり佃煮	のり佃煮	10	味付けのり	味付けのり	0.8	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	100	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	8 2 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	100	
	みそ汁	白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 15 5 75	みそ汁	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・プレー	100						
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	稲庭風うどん	稲庭風うどん ほうれん草 葱	100 10 5	米飯	精白米	47	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47
	魚の香草焼き	まだら・20g(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	20 0.1 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 1.5 1.5 5 5	焼き魚	ほっけ・40g(大根皮剥) しそ 減塩正油パック	40 20 0.5 5	塩焼き	ホタテ貝柱 かぼちゃ ピーマン 人参皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 20 5 10 10 0.2 0.01	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 人参皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 30 15 10 10 0.25 0.01	魚バタ焼	まだら・20g(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	20 0.01 2 15 2.5 1 0.1 0.03	豆腐海苔あんかけ	豆腐海苔 鮮あん 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	25 10 20 10 30 10 10 10 0.5 0.2 0.01	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 1.25
	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	あさり	むきあさり 大根皮剥 煮干しだし 合成清酒 みりん風調味料 減塩しょうゆ(食塩)	10 25 2.5 0.5 0.5 0.5 0.05	煮物	かぶ皮剥 人参皮剥 さやいんげん(	20 7.5 7.5	サラダ	レタス 人参皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参皮剥	20 10 2.5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参皮剥	20 10 2.5	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参皮剥	20 10 2.5







## 幼児前期 (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)																		
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	オリーブ油 1 穀物酢 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	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	煮干しだし 75	果物盛 キウイフルーツ 10 り合わ パインアップル 20 せ 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	煮干しだし 15	お浸し ほうれん草 25 減塩しょうゆ(1.25	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 酢 25 もずく レモン(果汁) 1 穀物酢 2.5 濃口醤油 1.25 上白糖 1.5	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	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	焼き芋 さつま芋 30	果物 パインアップル 60							果物 キウイフルーツ 20	果物 ネーブル 30																		
			果物 キウイフルーツ 40																												
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	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																	
	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 若鶏もも 皮な 20 き 焼き豆腐 15 白菜 30 葱 7.5 人参 皮剥 4 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 若鶏もも 皮な 30 カツ 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ccoliリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパッ 8	魚塩焼 さい 20g(骨) 20 き 食塩 0.1 トマト(皮なし) 15 サラダ菜 5 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	帆立焼 ホタテ貝柱 30 き かぼちゃ(皮なし) 20 ピーマン 10 食塩 0.3 減塩正油パック 5 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 さい 20g(骨) 20 漬け 玉葱 20 人参 皮剥 2.5 ピーマン 4 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮ひき肉 10 じゃが芋 25 さやいんげん( 5 煮干しだし 15 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	サラダ レタス 30 ブロccoli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 マヨネーズパッ 10	里芋田 里芋 40 楽 さやえんどう 2 わかめ きゅうり 20 酢正油 カットわかめ 0.25 酢の物 白菜 20 きゅうり 10 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	煮物 かぶ 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	胡瓜の きゅうり 20 和え物 濃口醤油 1.25 もやし もやし 15 のおか さやえんどう 2 かあえ 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 2 上白糖 4 ほうれん草 25 人参 皮剥 5	すまし かつとろろ昆布 1 汁 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	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	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 ・ゼリ ー ももゼリー 40	ゼリー オレンジゼリー 50	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 ・ピー ナツサ 食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	おやつ 麦茶 100	おやつ 麦茶 100	おやつ 麦茶 100	おやつ 麦茶 100	ゼリー 青りんごゼリー 60



## 献立表(週間)

幼児前期(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									ンド							
									麦茶	麦茶	100					
栄養 価	エネルギー	1035 kcal	蛋白質	39.4 g	エネルギー	1047 kcal	蛋白質	40.7 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質	40.7 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	39.0 g
	脂質	25.1 g	炭水化	160.8 g	脂質	22.9 g	炭水化	170.6 g	脂質	20.0 g	炭水化	167.7 g	脂質	23.6 g	炭水化	166.3 g
	塩分	4.3 g			塩分	4.8 g			塩分	4.6 g			塩分	4.8 g		
	エネルギー	1042 kcal	蛋白質	36.4 g	エネルギー	1020 kcal	蛋白質	41.1 g	エネルギー	1035 kcal	蛋白質	36.3 g	エネルギー	1035 kcal	蛋白質	36.3 g
	脂質	29.9 g	炭水化	151.1 g	脂質	21.1 g	炭水化	162.8 g	脂質	21.1 g	炭水化	162.8 g	脂質	22.3 g	炭水化	168.6 g
	塩分	4.9 g			塩分	5.1 g			塩分	4.9 g			塩分	4.9 g		

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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	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
	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	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	5 0.5 15 0.5 1	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 冷凍全卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	25 2.5 25 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
	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	チンゲンサイ 菜の炒め物 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	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 0.5 1.25 0.25	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 2.5 5 75	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	25 2.5 0.2 20 20 5 75	
	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	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 5 75	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
	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	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
	果物	バナナ	50				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	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
	牛乳	牛乳	100				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	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵	160 20 25	米飯	精白米	47	パン：オレン ジロー ル	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
	魚の香味焼き	あかうお・30g 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 みりん風調味料 サニーレタス	30 5 2.5 2.5 8	煮魚	まこがれい・20 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	20 1.5 5 0.25 1.5 1.5	うどん	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	25 20 4 5 150 10 2.5	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 35 5 7.5 1 4 0.5 0.25	パン：オレン ジロー ル	オレンジロール オレン ジロー ル	40	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)	20 0.1 1 20 5 0.5 2.5 15 0.5 0.15 0.05 7.5 1.5	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
	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	30 5 20 0.15 0.5 0.2	じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	30 20 10 10 2.5 1 7.5	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	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 濃口醤油	2.5 1.5 1.25	焼きかぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ	40 0.01 5	

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)															
昼		いりごま 0.25 穀物酢 5 調合油 1.5 濃口醤油 1.25 白こしょう 0.01		糸みつば 1.5 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.05		上白糖 0.5	みそ汁	なす 10 小葱 2 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		パセリ(粉) 0.25		上白糖 0.25 削り節 0.25		カリフラワー 20 きゅうり 10 玉葱 5 マヨネーズパッ 10		みそ汁	上白糖 0.25 削り節 0.25		パセリ(粉) 0.1															
	みそ汁	葱 3 里芋 10 油揚げ 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	果物	ぶどう 30	果物	パイナップル 30	果物	ネーブル 60		イタリアンサラダ 10 ジュース 125	果物	湯豆腐 25 木綿豆腐 5 りんご 30	果物	ネーブル 60		みそ汁	ネーブル 60		カットわかめ 0.5 白菜(葉先) 40 葱 3 淡色辛みそ 5 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	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47														
	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身) 30 生姜 1.5 濃口醤油 1.25 合成清酒 2.5 菜種油 0.5 人参皮剥 3 キャベツ 15 ソースパック 5	チキンハンバーグ	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロccoliリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 20g(骨) 20 しそ 0.5 大根皮剥 20 減塩正油パック 5	蒸し帆立	ホタテ貝柱 30 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 5 ぎんなんゆで 1.5 なると 4 糸みつば 1 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	蒸し魚	まだら・30g( ) 30 ケチャップ 5 濃口醤油 0.5 上白糖 1 合成清酒 1.25 葱 10 片栗粉 0.5 サニーレタス 5	五目炊き込みご飯	若鶏もも皮な 6 生椎茸 6 人参皮剥 2 ごぼう 3 油揚げ 1 減塩しょうゆ( ) 3 合成清酒 0.6 みりん風調味料 0.6 グリーンピース 2 かつおだし 15	か	人参皮剥 3 キャベツ 15 ソースパック 5	煮物	かぶ皮剥 20 人参皮剥 7.5 さやいんげん( ) 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 煮干しだし 7.5	あちやら漬け	かぶ皮剥 30 人参皮剥 2.5 真昆布 0.15 淡口醤油 1 上白糖 1.5 穀物酢 2.5 煮干しだし 0.5	和え物	小松菜 15 人参皮剥 5 減塩しょうゆ( ) 1.25 煮干しだし 1.25	もやし のナムル	大豆もやしゆ 20 小松菜 5 人参皮剥 2.5 生姜 1 いりごま 0.25 減塩しょうゆ( ) 1.25 上白糖 0.5 穀物酢 1.25	卵スープ	鶏卵 7.5 玉葱 10 葱 2.5 中華味 0.25 食塩 0.25 淡口醤油 1.25 白こしょう 0.01	筑前煮	若鶏もも皮な 5 里芋 25 人参皮剥 7.5 さやいんげん( ) 5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	焼	あかうお・20g 20 食塩 0.1 大根皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	マカロニサラダ	マカロニ乾 3 きゅうり 10 ロースハム 4 マヨネーズ 5	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 15 淡口醤油 2.5 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5 食塩 0.15
	中華風スープ	緑豆春雨 2.5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ水煮 7.5 人参皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.25 食塩 0.4 白こしょう 0.01	海藻とツナのつた	ライトツナ缶( ) 5 レタス 10 トマト 10 海藻サラダ 0.5 ごま油 0.5 濃口醤油 1 穀物酢 2.5 上白糖 0.5 白こしょう 0.01	ソテー	玉葱 15 ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1	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	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 30	サラダ	キャベツゆで 12.5 ブロccoliリー 15 ミニトマト 15 マヨネーズ 5	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																				

## 幼児前期（飯）

## 献立表（週間）

		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)							
夕				白こしょう 0.01																	
15	おやつ ・パン	バターロール30	30	デザート	フルーツ杏仁 50	ゼリー	ももゼリー 40	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	ゼリー	青りんごゼリー 60						
	麦茶	麦茶	100			麦茶	麦茶 100	オートボ テト	上白糖 3 牛乳 10 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	1046 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	1033 kcal	蛋白質 36.3 g	エネルギー	1007 kcal	蛋白質 40.1 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質 37.0 g	エネルギー	1030 kcal	蛋白質 38.4 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
	脂質	23.1 g	炭水化 162.5 g	脂質	24.0 g	炭水化 163.2 g	脂質	20.2 g	炭水化 163.5 g	脂質	23.7 g	炭水化 162.3 g	脂質	26.6 g	炭水化 154.2 g	脂質	20.1 g	炭水化 173.6 g	脂質	23.6 g	炭水化 168.4 g
	塩分	5.1 g		塩分	4.9 g		塩分	5.0 g		塩分	5.0 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g		塩分	4.8 g	



## 献立表(週間)

## 幼児前期(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 減塩しょうゆ( 5 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 47 魚味噌 そい 40g(骨) 40 漬け焼き 淡色辛みそ 2.5 き 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 47 鶏つく 鶏ひき肉 15 ね揚げ 玉葱 10 あんか 生椎茸 1.5 け 食塩 0.15 鶏卵 1.5 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 コリー 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 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 煮干しだし 75					
15	おやつ カスタードブリ 60	水よう かん	水ようかん(コ) 40				

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)
栄養 価	エネルギー 1046 kcal 蛋白質 39.6 g	エネルギー 995 kcal 蛋白質 36.3 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 20.6 g 炭水化 169.4 g	脂質 20.9 g 炭水化 161.4 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	脂質 g 炭水化 g
	塩分 4.9 g	塩分 4.4 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g