

献立表(週間)

幼児前期(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	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
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	冷凍全卵	25	五目煮	さつま揚げ	10	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	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	2.5		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	10		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	5		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	5		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	0.25		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	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	煮物	大根 皮剥	40
		小葱	1	ン菜の	玉葱	10					穀物酢	1.25		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10
				炒め煮	赤ピーマン	5	塩たら	たらこ	10		上白糖	1		上白糖	0.05		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(2.5
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	0.5	こ	しそ	1		ごま油	0.25		菜種油	0.5		パセリ	1		上白糖	1
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(2.5				ソテー	キャベツ(葉先	30		パセリ	1	ふりか	F e+Z nふり	3		煮干しだし	10
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	0.5	白菜の	白菜	30		ピーマン	5	ふりか		け	け	F e+Z nふり	3	佃煮	減塩あまのり佃	8
		上白糖	0.2				お浸し	かつお節	0.25		菜種油	0.5	け								
				ふりか	F e+Z nふり	3					食塩	0.25	みそ汁	みそ汁		みそ汁					
	たいみ	たいみそ	5	け			みそ汁	木綿豆腐	15		白こしょう	0.01	みそ汁	キャベツ(葉先	30						
								カットわかめ	0.25	みそ汁	貝割大根・芽	2.5		棒麩	1						
	みそ汁	さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	10		小葱	1		いわのり	1		淡色辛みそ	5						
		ぶなしめじ	10		カットわかめ	0.25		淡色辛みそ	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		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																		
				牛乳	牛乳	100	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							ジョア	ジョア・プレー	125									
昼	うどん	うどん ゆで	160	米飯	精白米	47	バター	バターロール30	30	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	七タそ	そうめん ゆで	100
							ロール	J&M	11										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・20	20				ごま味	豚もも 脂身な	10	ハヤシ	豚ももスライス	20	魚の生	さわら・40g(40		オクラ	7.5
		めんみ 1.8L	5		生姜	1	グラタ	若鶏もも 皮な	15	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	ン	尾なしえび	20		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		玉葱	15		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		無塩バター	3		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
		薄力粉 1等	7.5		里芋	10		薄力粉 1等	5		ごま油	1.5		ウスターソース	2.5		生姜	1.5		めんみ 1.8L	5
		鶏卵	2.5		小松菜	10		牛乳 1000ml	40		淡色辛みそ	3.5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	1.5			
		菜種油	5					コンソメ	0.25		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
		減塩正油パック	5	けんち	木綿豆腐	25		食塩	0.15		上白糖	1		グリンピース	2.5						
				ん煮	大根 皮剥	15		白こしょう	0.01		合成清酒	0.5				炒煮	小松菜	30	茄子の	なす	25
	肉じゃ	じゃが芋	20		人参 皮剥	5		パン粉(乾燥)	1.5		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
	が	若鶏むね皮なし	15		上白糖	0.5		パルメザンチー	0.1				とブロ	ブロッコリー	20		濃口醤油	1.25	かけ	玉葱	20
		玉葱	10		みりん風調味料	0.75				サラダ	レタス	5	ッコリ	マヨネーズ	5		上白糖	0.25		葱	5
		調合油	0.5		減塩しょうゆ(2.5	トマト	トマト	40		きゅうり	20	一のサ							にんにく	0.25
		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	7.5		鶏卵	25		はつかだいこん	2.5	ラダ			冷奴	木綿豆腐	50		生姜	2.5
		上白糖	0.5					食塩	0.3		マヨネーズパッ	10					かつお節	0.5		上白糖	0.5
		小葱	0.5	酢の物	かぶ 皮剥	20							春雨炒	春雨春雨	4		小葱	1		合成清酒	1.5
					きゅうり	5	マッシ	じゃが芋	20	煮物	西洋かぼちゃ	20	め	木綿豆腐	15		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(1.25
	ゴマ和	小松菜	20		人参 皮剥	3	ユポテ	食塩	0.15		いんげん ゆで	10		にら	5					減塩みそ	1
	え	ごま	1		穀物酢	2.5	ト				生椎茸	10		ごま油	0.5	果物	バナナ	50		ごま油	0.5
		上白糖	0.5		上白糖	1.5					減塩しょうゆ(5		中華味	0.15					片栗粉	0.5

献立表(週間)

幼児前期(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		減塩しょうゆ(1.25		食塩 0.1	果物	りんご 60		上白糖 1 煮干しだし 7.5		食塩 0.1 白こしょう 0.01			レモン 煮	さつま芋 30 上白糖 2.5 レモン(果汁) 1.5				
	果物	キウイフルーツ 20	みそ汁	なめこ 20 葱 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	キウイフルーツ 20			七タゼ リー	天の川ゼリー 50				
			果物	りんご 缶詰 20			果物	パインアップル 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				
	マヨネーズ焼	ささ身 20 食塩 0.1 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5	ハンバーグ	合挽肉 30 玉葱 20 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 0.5 牛乳 1.5 白こしょう 0.01 菜種油 1.5 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 キャベツ 12.5 レッドキャベツ 2.5 ソースパック 5	鶏の西京焼	若鶏もも皮な 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	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	サラダ	ミニトマト 30 キャベツゆで 30 マヨネーズ 5	煮物	里芋 40 生椎茸 5 人参皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2.5	サラダ	キャベツ(葉先) 20 玉葱 5 人参皮剥 2.5 上白糖 0.5 マヨネーズパッ 10
	大根の煮物	大根皮剥 30 人参皮剥 5 さやいんげん(5 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 0.5 煮干しだし 7.5 鶏卵 25	リャンバン	緑豆春雨 2.5 もやし 15 ロースハム 5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.25 いりごま 0.5	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	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	きんとん	さつま芋 25 上白糖 1.5	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	大根皮剥 20 大根葉 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		
	お浸し	ほうれん草(ゆ) 30 人参皮剥(ゆ) 5 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5					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										
	お吸い物	生ふ 3 糸みつば 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 20 きゅうり 10 マヨネーズ 5	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										
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	ももゼリー 40				

幼児前期（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 1042 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 37.2 g	エネルギー 1006 kcal 蛋白質 38.8 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 35.4 g	エネルギー 1044 kcal 蛋白質 37.3 g	エネルギー 1027 kcal 蛋白質 39.7 g	エネルギー 1024 kcal 蛋白質 35.9 g
	脂質 21.1 g 炭水化 167.7 g	脂質 23.8 g 炭水化 165.0 g	脂質 23.1 g 炭水化 158.6 g	脂質 22.0 g 炭水化 175.2 g	脂質 23.1 g 炭水化 167.9 g	脂質 22.5 g 炭水化 161.9 g	脂質 21.8 g 炭水化 168.4 g
	塩分 4.7 g	塩分 4.9 g	塩分 4.6 g	塩分 4.3 g	塩分 4.7 g	塩分 4.7 g	塩分 4.3 g

幼児前期 (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	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		
	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(50 10 2.5 0.5 0.5 5	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	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 0.5 2.5	焼き魚	さけ・20g(骨 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜と豆腐の煮物 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	25 5 5 20 2.5 0.5 15	鶏ささみの味噌焼き 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	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	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	
	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	ほうれん草の炒煮 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 0.5 1.25 0.5	軟らか煮 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	5 5 3 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 煮干しだし	10 0.1 0.15 2.5 2.5 1 1.5 0.5 0.5 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	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 0.5 1.25 0.25	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 みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 5 75		
	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ(30 1.25	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	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 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 5 75			
	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	漬物	なす しば漬 5	牛乳	牛乳 牛乳	100 100	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	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 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 5 75			
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	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	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 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 5 75		
							のり佃煮	のり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	100											
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	赤飯	もち米 精白米	23.5 23.5	米飯	精白米	47		
	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	20 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・20g(生姜 食塩 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	20 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	そい 30g(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(30 0.15 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 大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ(20 20 20 10 15 7.5 5	魚塩焼	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	魚塩焼	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	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 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	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 いりごま 濃口醤油 上白糖	15 0.5 1.25 0.25	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10 5 75		

献立表(週間)

幼児前期(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		卵黄 1									ス					
	麦茶	麦茶 100														
栄養価	エネルギー	1046 kcal	蛋白質	36.2 g	エネルギー	1037 kcal	蛋白質	36.5 g	エネルギー	988 kcal	蛋白質	37.7 g	エネルギー	1029 kcal	蛋白質	37.2 g
	脂質	25.0 g	炭水化	163.6 g	脂質	21.7 g	炭水化	168.9 g	脂質	28.1 g	炭水化	143.8 g	脂質	20.3 g	炭水化	170.7 g
	塩分	4.3 g			塩分	5.1 g			塩分	5.0 g			塩分	4.6 g		
	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	35.6 g	エネルギー	1029 kcal	蛋白質	39.4 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	35.6 g	エネルギー	1029 kcal	蛋白質	39.4 g
	脂質	23.5 g	炭水化	167.9 g	脂質	20.8 g	炭水化	168.0 g	脂質	23.5 g	炭水化	167.9 g	脂質	20.8 g	炭水化	168.0 g
	塩分	5.0 g			塩分	5.1 g			塩分	5.0 g			塩分	5.1 g		
	エネルギー	1003 kcal	蛋白質	36.8 g	エネルギー	1003 kcal	蛋白質	36.8 g	エネルギー	1003 kcal	蛋白質	36.8 g	エネルギー	1003 kcal	蛋白質	36.8 g
	脂質	23.1 g	炭水化	158.9 g	脂質	23.1 g	炭水化	158.9 g	脂質	23.1 g	炭水化	158.9 g	脂質	23.1 g	炭水化	158.9 g
	塩分	4.7 g			塩分	4.7 g			塩分	4.7 g			塩分	4.7 g		

献立表(週間)

幼児前期(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)																																																																																																		
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																																																																																																
	オイスターース炒め	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 ともや 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 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	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 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	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 濃口醤油 上白糖 片栗粉	12.5 10 10 2.5 1.5 1 0.25 0.15 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 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	ブロッコリー 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 5 2.5 0.5 1.25 0.5 0.25	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.1 0.5 0.5 10 5 5 75	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 減塩しょうゆゆ 上白糖 たいみそ たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	2 5 2.5 1.5 1 1.25 0.25 8 10 0.5 5 75 100	人參と 水菜の ナムル 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 のり佃煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5 10 10 15 5 75 100	チンゲン菜の 炒め煮 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま 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 牛乳	5 20 5 1 2.5 0.5 0.8 15 5 5 75 100	漬物	たくあん漬(干)	10	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	ゆかり 和え 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 牛乳	15 0.15 0.25 10 1 5 75 100	もずく の酢物 穀物酢 上白糖 濃口醤油 みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	25 2.5 1.5 1.25 10 2.5 5 75 100	ジョア	ジョア・ストロ	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	冷やし中華	冷凍ラーメン 鶏卵 菜種油 ローズハム きゅうり もやし しょうが(酢漬) キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	70 12 1 7.5 10 15 5 10 2.5 5	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 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 4 10 1.5	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	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20	魚パン粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズ ソースパック	40 0.3 0.01 3 1 10 2.5 5 5	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 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	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 0.5 0.2 0.01 0.16	豚生姜 焼き 豚かたロース 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆゆ 上白糖 合成清酒 煮干しだし キャベ	40 2.5 0.5 1.25 1.5 0.5 2.5 15 10 2.5 5 2.5 0.5 7.5 20	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	40 20 0.5 5 5 0.01 20 10 0.5 2.5 5 0.15 2.5 0.5 1.25 7.5 20

献立表(週間)

幼児前期(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)									
昼	果物	パイナップル	40	果物	上白糖	0.5	鶏卵	25	白こしょう	0.01	チンゲン菜の	チンゲンサイ	20	ツサラダ	きゅうり	2.5	清汁	あさり	9				
					すいか	60	穀物酢	2.5	なめ茸	キャベツ	20	減塩しょうゆ	(1.25)	みそ汁	人参 皮剥	1.5		小葱	1.5				
							調合油	1.5	あえ	えのき茸(味付)	5	お浸し	煮干しだし	1.25		マヨネーズ	4		淡口醤油	2.5			
							食塩	0.1	清汁	鶏卵	10	清汁	たけのこ 水煮	10		ケチャップ	1		食塩	0.05			
							白こしょう	0.01		生椎茸	5		みそ汁	ほうれん草	20			かつお・昆布だ	75				
							野菜ジュース	125		小葱	1		みそ汁	油揚げ	2.5	果物	パイナップル	40					
							果物	キウイフルーツ	50	淡口醤油	2.5			食塩	0.1								
										食塩	0.1	果物	りんご	30	果物	西洋なし(缶詰)	40						
									果物	バレンシアオレ	30												
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		
	すき焼き	若鶏もも 皮なし	30	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	40	照焼魚	まだら・30g(30	酢豚	豚角肉(肩ロー)	20	焼魚	さけ・40g(骨	40	うなぎ	うなぎ	15	肉団子	鶏ひき肉	30		
		焼き豆腐	30		無塩バター	1		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ	(0.3)		食塩	0.2		濃口醤油	2.5	の甘酢	玉葱	10		
		白菜	20		濃口醤油	2.5		上白糖	0.5		片栗粉	1		大根 皮剥	20		上白糖	2.5	あんか	鶏卵	3		
		葱	7.5		みりん風調味料	1.25		みりん風調味料	1.3		菜種油	1.3		しそ	0.5		みりん風調味料	2.5	け	食塩	0.1		
		人参 皮剥	4		いりごま	1		合成清酒	0.5		たけのこ 水煮	15		減塩正油パック	5		合成清酒	1.25		白こしょう	0.01		
		菜種油	1.5		調合油	0.5		大根 皮剥	40		玉葱	15		麻婆豆腐	15		しそ	1		薄力粉 1等	3		
		濃口醤油	5		ブロッコリー	10		しそ	1		人参 皮剥	10		木綿豆腐	15		かにあ	大根 皮剥	25	調合油	1		
		上白糖	1		カリフラワー	10		醤油パック	5		ピーマン	5		腐	鶏ひき肉	10	かにあ	人参 皮剥	7.5	玉葱	25		
		みりん風調味料	1.25		マヨネーズ	5		さつま芋	20		乾椎茸	0.5		玉葱	25	んかけ	かにかま	2.5	人参 皮剥	10			
		合成清酒	1.25		青菜ソテー	30		上白糖	2.5		菜種油	0.5		葱	2.5		グリンピース(1.5	乾椎茸	1			
	里芋田楽	里芋	30		チンゲンサイ	30		食塩	0.05		濃口醤油	2.5		んにく	0.25		濃口醤油	2.5	減塩しょうゆ(1.25			
		さやえんどう	3		ぶなしめじ	5		煮			上白糖	0.25		濃口醤油	2.5		淡口醤油	1.25	上白糖	0.25			
		減塩みそ	3		菜種油	0.5		もやし	30		穀物酢	2.5		淡色辛みそ	1		かつおだし	0.5	片栗粉	1			
		上白糖	0.5		食塩	0.1		のナムル	きゅうり	2.5		片栗粉	0.5		上白糖	0.5		片栗粉	0.5	穀物酢	2.5		
		みりん風調味料	1.25		白こしょう	0.01			きゅうり	2.5		じゃが芋	20		合成清酒	1.25		鶏ガラスープ	0.15	小葱	2.5		
					なが芋	20		人参 皮剥	2.5	ジャーマンポテト	じゃが芋	20		中華味	0.25	酢の物	きゅうり	50	磯辺和え	白菜	30		
					ごま油	0.5		ごま油	0.5		ベーコン	5		ごま油	0.5		人参 皮剥	10	磯辺和え	濃口醤油	1.25		
	胡瓜の和え物	きゅうり	20		きゅうり	5		食塩	0.1		玉葱	10		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		濃口醤油	1.25		
		濃口醤油	1.25		上白糖	1.5		いりごま	0.15		有塩バター	1		片栗粉	0.5		上白糖	1.5		焼きのり	0.1		
					穀物酢	2.5					食塩	0.1		食塩	0.1		食塩	0.1					
					淡口醤油	1.25					白こしょう	0.01		大根 皮剥	25		食塩	0.1	わかめ	カットわかめ	1		
	もやしのおかかあえ	もやし	15		八杯汁	木綿豆腐	15		湯菜と小松菜	湯菜	5		あちゃら漬け	食塩	0.1		清汁	棒麩	0.5	の煮物	油揚げ	8	
		さやえんどう	2		生薑	5		かつお・昆布だ	75		パセリ	0.5		穀物酢	2.5		白菜	20		人参 皮剥	4		
		削り節	0.25		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	1		上白糖	1.5		かつお・昆布だ	75		さやえんどう	4		
		濃口醤油	1.25		鶏卵	25		片栗粉	0.5		削り節	0.2		大根 皮剥	25		淡口醤油	2.5		菜種油	0.4		
					合成清酒	0.5					みりん風調味料	1		葱	5		食塩	0.1		濃口醤油	1.25		
					みりん風調味料	0.5					削り節	0.2		食塩	0.1			食塩	0.1		上白糖	0.2	
					淡口醤油	1.25					スープ	カットわかめ	0.5		調合油	1		羊羹	さらしあん	3.5	みそ汁	さやいんげん(10
												玉葱	10					上白糖	5		なす	20	
												葱	2.5					食塩	0.03		淡色辛みそ	5	
												鶏ガラスープ	0.15					水	20		煮干しだし	75	
												中華味	0.25					寒天	0.2				

献立表(週間)

幼児前期(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	1074 kcal	蛋白質 37.5 g	エネルギー	962 kcal	蛋白質 36.4 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 39.0 g	エネルギー	1045 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	992 kcal	蛋白質 38.5 g
	脂質	22.8 g	炭水化 176.7 g	脂質	25.2 g	炭水化 145.0 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 161.3 g	脂質	23.3 g	炭水化 168.0 g	脂質	20.9 g	炭水化 157.8 g
	塩分	3.9 g		塩分	5.3 g		塩分	4.7 g		塩分	4.9 g		塩分	4.8 g		塩分	4.7 g		塩分	5.0 g	

献立表(週間)

幼児前期(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)		
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
	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 (25 20 5 0.5 0.25 1.25	焼き魚	ほっけ・20g (20	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん (40 5 5	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (15 2.5	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	10 10 5 15 2.5 1.5	焼き魚	ほっけ・20g (20
	焼き魚	さば・20g (骨 食塩 しそ	20 0.1 1	納豆	挽きわり納豆 減塩しょうゆ (20 2.5	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 (10 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 (25 5 2.5 0.5 2.5	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	とろろ 芋	なが芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	30 5 1.25 0.2
	レモン 和え	大根 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 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 きゅうり 食塩 みりん風調味料	5 10 0.1 0.5	漬物	なす しば漬 みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	5 15 2.5 5 75	
	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	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	8 2 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	100
	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100			
昼	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱	100 12.5 10 10 2	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	米飯	精白米	47
	つゆ	かつお・昆布だ めんみ	40 1.8L	鶏肉の 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 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 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 0.25 0.25 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・20g (20	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 食塩 白こしょう	25 10 20 10 30 10 10 1 0.1 0.03	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	20 1 1 20 6 10 5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 鶏卵 減塩しょうゆ (25 10 10 10 3
	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ (25 1 3 2	ピーマ ンソテ ー	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	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 (15 15 10 0.5 2.5	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	40 5 3 2.5 0.5	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖	20 10 5 5 3 0.2			
	ごま和 え	生椎茸 エリンギ さやいんげん (10 10 10	煮物	大根 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	みりん風調味料	みりん風調味料	1.25	マリネ	玉葱 ゆで ローズハム	25 7.5			

献立表(週間)

幼児前期(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		ノオイルサガンパック 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		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	
	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 牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.15 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					
	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	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
	果物	ネーブル 40		バナナ 50					果物	すいか 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	
	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 20 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 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 7.5 若鶏むね皮なし 7.5 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 30 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 30 食塩 0.15 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 20g(骨) 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	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 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	
	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		上白糖 0.5 合成清酒 1.25 里芋田楽	里芋	里芋 30	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	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	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 マヨネーズパッ 10	
	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		なす 30 菜種油 2.5 小葱 1.5 減塩しょうゆ(2.5	なめこ	大根 皮剥 20 きゅうり 5 なめこ(水煮缶) 10 淡口醤油 1.25		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	
	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 10 まいたけ 5 えのき茸 5 エリンギ 5 いりごま 0.5 マヨネーズ 4 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	和え物	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	そば椀	ワカメ 5 スープ	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	

幼児前期 (飯)

献立表 (週間)

		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 いちごジャム (5 麦茶 麦茶 100	おやつ ・クッキー	クッキー ムー 16.2 麦茶 麦茶 80	おやつ ・ゼリー	ももゼリー 40	ゼリー 麦茶 麦茶 100	オレンジゼリー 50			
栄養価	エネルギー 997 kcal	蛋白質 36.2 g		エネルギー 1040 kcal	蛋白質 38.7 g		エネルギー 1037 kcal	蛋白質 43.0 g		エネルギー 1043 kcal	蛋白質 36.6 g		エネルギー 1030 kcal	蛋白質 39.9 g		エネルギー 1035 kcal	蛋白質 39.3 g		エネルギー 1047 kcal	蛋白質 40.7 g
	脂質 22.1 g	炭水化 162.5 g		脂質 21.2 g	炭水化 172.2 g		脂質 24.3 g	炭水化 161.2 g		脂質 20.0 g	炭水化 173.8 g		脂質 24.1 g	炭水化 158.8 g		脂質 25.1 g	炭水化 160.6 g		脂質 22.9 g	炭水化 170.6 g
	塩分 4.1 g			塩分 5.1 g			塩分 4.6 g			塩分 4.7 g			塩分 4.6 g			塩分 4.3 g			塩分 4.8 g	

献立表(週間)

幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼き	冷凍全卵	20	含め煮	こつぶがんと	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						
	味付け	味付けのり	1	みそ汁	煮干しだし	7.5		葱	2.5						
	のり				白菜	15		淡色辛みそ	5						
	みそ汁	玉葱	10		棒麩	1	牛乳	煮干しだし	75						
		大根 葉	5		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	100						
		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75									
		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	100									
昼	塩ラー	中華めん ゆで	80	米飯	精白米	47	パン	メロンパン65g	65						
	メン	豚もも 赤肉	10												
		菜種油	0.5	魚の照	そい 20g(骨	20	ハンバ	鶏ひき肉	20						
		生姜	2	り焼き	減塩しょうゆ(5	ーグ	玉葱	20						
		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2		なが芋	2.5						
		上白糖	0.5		みりん風調味料	2		鶏卵	1.5						
		合成清酒	1.25		大根 皮剥	20		食塩	0.25						
		しなちく	5		レタス	10		キャベツ	20						
		なると	5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5						
		鶏卵	25					ソースパック	5						
		小葱	3	煮物	若鶏もも 皮な	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						
	吉野鶏	若鶏もも 皮な	25		上白糖	0.2		調合油	1.5						
		上白糖	0.25		煮干しだし	7.5		濃口醤油	1.25						
		濃口醤油	1.25					白こしょう	0.01						
		片栗粉	2.5	みそ汁	さやえんどう	3									
		サラダ菜	3		もやし	15	スープ	玉葱	15						
					淡色辛みそ	5		ロースハム	5						
	なます	大根 皮剥	25		煮干しだし	75		人参 皮剥	5						
		人参 皮剥	2.5					コンソメ	0.3						
		穀物酢	2.5	果物盛	キウイフルーツ	10		食塩	0.2						

献立表(週間)

幼児前期(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	上白糖	1.5	り合わせ	パインアップル	20	白こしょう	0.01							
	食塩	0.1		みかん缶詰(果)	10	フルーツみつ豆	45							
	焼き芋	30												
	果物	60												
	パインアップル	60												
夕	米飯	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	精白米	47												
	焼き魚	20	チキン	若鶏もも皮なし	30	魚塩焼き	そい 20g(骨)	20						
	きのこ	0.01	カツ	食塩	0.1	き	食塩	0.1						
	添え	15		白こしょう	0.01		トマト(皮なし)	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		ブリーツレタス	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						
	おからの炒り煮	15	わかめ	きゅうり	20	酢の物	白菜	20						
	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	すまし汁	かつおろろ昆布	1						
	上白糖	0.5		いりごま	0.75		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						
				ほうれん草	25		食塩	0.1						
	サラダ	5		人参皮剥	5									
	レタス	5												
	ミニトマト	10												
	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									
				かつお・昆布だ	75									
	みそ汁	0.5		淡口醤油	2.5									
	カットわかめ	0.5		食塩	0.05									
	大根皮剥	20												
	葱	5												
	淡色辛みそ	5												
	煮干しだし	75												
15	ゼリー	50	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						
	オレンジゼリー	50					ピーナツバター	10						
	麦茶	100				麦茶	麦茶	100						

献立表(週間)

幼児前期(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)
栄養 価	エネルギー 1049 kcal 蛋白質 40.6 g	エネルギー 1049 kcal 蛋白質 39.0 g	エネルギー 1042 kcal 蛋白質 36.4 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 21.8 g 炭水化 168.4 g	脂質 23.6 g 炭水化 166.3 g	脂質 29.9 g 炭水化 151.1 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 4.8 g	塩分 4.9 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g