

幼児前期 (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)					
昼	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	25 5 2.5 1.5 0.1		ミニトマト 濃口醤油 穀物酢 調合油 白こしょう かつお缶詰(油)	15 1.25 2.5 1.5 0.01 7.5	和え	淡色辛みそ 上白糖 穀物酢	2.5 1.5 1.5		さやえんどう 濃口醤油 上白糖	2 2.5 0.5		調合油 濃口醤油 白こしょう	1.5 1.25 0.01	清汁	食塩 白菜 小松菜 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	0.15 10 10 75 2.5 0.1	芋の金平	人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ みりん風調味料 上白糖 いりごま	7.5 1 2 1 1 0.25			
	みそ汁	いわのり 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2.5 5 75	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ 食塩 白こしょう	15 15 0.25 0.25 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ	30 2.5 5	栗よう かん	水ようかん(垂 かん	25	スープ	緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	2.5 5 5 0.25 0.25 0.01	果物	果物 キウイフルーツ	20	果物	パイナップル りんご みかん	40 20 20			
	果物	みかん缶詰(果)	20	果物	バナナ	50	果物	キウイフルーツ	20	みそ汁	なめこ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1.5 5 75	果物盛 合せ	ぶどう 缶詰	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	米飯	精白米	47
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	20 20 5 0.1 7.5 2.5 2.5 7.5 5	魚フラ イ	ほっけ・40g(食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック	40 0.1 0.01 2.5 1.5 4 4 8 6 5	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 葱 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(30 1.25 1 5 2.5 0.5 1 10	鶏肉ア スパ 炒め	若鶏もも 皮な グリーンアスパ 赤ピーマン 菜種油 合成清酒 食塩	30 25 10 1.5 0.5 0.25	煮魚	まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(3.75 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	30 1 3.75 0.75 1.25 7.5 25	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 鶏卵	15 25 0.5 1.25 3.75 15 25	すき焼 き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 30 20 7.5 4 1.5 5 1 1.25 1.25			
	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	15 5 0.15 1.5 2.5	おかか 煮	ふき ゆで 淡口醤油 上白糖 煮干しだし 削り節	20 1.25 0.25 7.5 0.1	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	20 7.5 2.5 0.5 7.5 2	ピーナ ツ和え	キャベツ ピーマン ピーナッツバタ	25 2.5 2.5	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 赤ピーマン マヨネーズ	15 15 3 5	野菜サ ラダ	きゅうり はつかだいこん レタス マヨネーズ	12.5 2.5 10 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	30 3 3 0.5 1.25			
	温野菜 サラダ	スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズパッ	15 4 15 10	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 ごま	25 1.25 0.25 0.5	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	25 5 2.5 6 0.01 5 2.5	スープ	チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	15 4 0.63 0.25 0.25	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 1.5 5	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ	0.5 1.5 5				

幼児前期（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)							
夕							煮干しだし 75														
15	おやつ	ミニたい焼き 40		おやつ	ももゼリー 40	おやつ	パンケーキ 28	ゼリー	青りんごゼリー 60	パンプキン焼き	プチかぼちゃも 20 菜種油 2	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						
	麦茶	麦茶 120				麦茶	麦茶 100			ジュース	野菜と果物（デ 100										
栄養価	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	1043 kcal	蛋白質 39.6 g	エネルギー	1045 kcal	蛋白質 36.0 g	エネルギー	1045 kcal	蛋白質 37.0 g	エネルギー	997 kcal	蛋白質 37.0 g	エネルギー	1048 kcal	蛋白質 40.3 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	21.2 g	炭水化 168.9 g	脂質	20.8 g	炭水化 174.8 g	脂質	21.5 g	炭水化 172.1 g	脂質	23.0 g	炭水化 156.9 g	脂質	20.8 g	炭水化 172.6 g
	塩分	5.1 g		塩分	5.0 g		塩分	4.6 g		塩分	5.0 g		塩分	5.0 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g	

献立表(週間)

幼児前期(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)			
昼	サラダ	キャベツ 15 玉葱 5 人参 皮剥 2 マヨネーズ 5	野菜ジュース	穀物酢 2.5 調合油 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	なめ茸 あえ	キャベツ 20 えのき茸(味付) 5	チンゲン菜の お浸し	チンゲンサイ 20 減塩しょうゆ(1.25 煮干しだし 1.25	キャベツ ツサラダ	煮干しだし 7.5	清汁	あさり 9 小葱 1.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.05 かつお・昆布だ 75	え	エリンギ 10 さいいんげん(10 いりごま 0.25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25		
	マッシュ ユ南瓜	西洋かぼちゃ(25 食塩 0.05 牛乳 1000ml 2.5 有塩バター 1 パセリ(粉) 0.1	果物	きになる野菜(125 パレンシアオレ 50	清汁	鶏卵 10 生椎茸 5 小葱 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	清汁	たけのこ 水煮 10 さやえんどう 5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	ダ	人参 皮剥 1.5 マヨネーズ 4 ケチャップ 1 スイートコーン 2.5	果物	パイナップル 40	果物	ネーブル 40		
	果物盛 合せ	なし 20 パイナップル 20			果物	キウイフルーツ 20	果物	バナナ 50	みそ汁	ほうれん草 20 油揚げ 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75						
	みそ汁	大根 葉 10 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75							果物	西洋なし(缶詰) 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		
	魚西京 焼	そい 40g(骨) 40 淡色辛みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	まだら・30g(30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロー) 20 減塩しょうゆ(0.3 片栗粉 1 菜種油 1.3 たけのこ 水煮 15 玉葱 15 人参 皮剥 10 ピーマン 5 乾椎茸 0.5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 穀物酢 2.5 片栗粉 0.5	焼魚	さけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 20 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 生姜 1.5 菜種油 0.5 ブロッコリー 20 鶏卵 25 マヨネーズ 3	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 30 玉葱 10 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 1 玉葱 25 人参 皮剥 10 乾椎茸 1	チキン ソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 0.25 キャベツ 15 トマト(皮なし) 15 マヨネーズパック 10		
	青菜ソ テー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥 5 ソフトマーガリ 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 20 上白糖 2.5 食塩 0.05	じゃー マンポ テト	じゃが芋 20 ベーコン 5 玉葱 10 有塩バター 1 食塩 0.1	れんこ ん炒煮	れんこん 25 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	れんこ ん炒煮	大根 皮剥 20 なめこ 10 きゅうり 5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	おろし 和え	大根 皮剥 20 なめこ 10 きゅうり 5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	わかめ の煮物	カットわかめ 1 油揚げ 8 人参 皮剥 4 さやえんどう 4 菜種油 0.4 濃口醤油 1.25 上白糖 0.2	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 片栗粉 1 穀物酢 2.5 とびっこ 5
	長芋の 酢の物	なが芋 20 きゅうり 5 上白糖 1.5 穀物酢 2.5 食塩 0.1	もやし のナム ル	もやし 30 きゅうり 2.5 人参 皮剥 2.5 ごま油 0.5 食塩 0.1 いりごま 0.15	ジャー マンポ テト	じゃが芋 20 ベーコン 5 玉葱 10 有塩バター 1 食塩 0.1	おろし 和え	鶏ガラスープ 0.15 中華味 0.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5	おろし 和え	大根 皮剥 20 なめこ 10 きゅうり 5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	おろし 和え	大根 皮剥 20 なめこ 10 きゅうり 5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	わかめ の煮物	カットわかめ 1 油揚げ 8 人参 皮剥 4 さやえんどう 4 菜種油 0.4 濃口醤油 1.25 上白糖 0.2	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 片栗粉 1 穀物酢 2.5 とびっこ 5
	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 3 なると 5 乾椎茸 0.15 食塩 0.1 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5	八杯汁	木綿豆腐 15 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 75 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 片栗粉 0.5	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 5 小松菜 ゆで 25 減塩しょうゆ(1.25 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃ ら漬け	大根 皮剥 25 食塩 0.1 穀物酢 2.5 上白糖 1.5	スープ	玉葱 20 人参 皮剥 5 コンソメ 0.25 食塩 0.4 白こしょう 0.01	わかめ の煮物	カットわかめ 1 油揚げ 8 人参 皮剥 4 さやえんどう 4 菜種油 0.4 濃口醤油 1.25 上白糖 0.2	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 片栗粉 1 穀物酢 2.5 とびっこ 5		

献立表(週間)

幼児前期(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
栄養価	エネルギー 1039 kcal	蛋白質 36.4 g	エネルギー 1034 kcal	蛋白質 35.6 g	エネルギー 1031 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー 1040 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー 1039 kcal	蛋白質 35.7 g	エネルギー 992 kcal	蛋白質 38.5 g	エネルギー 1020 kcal	蛋白質 39.4 g
	脂質 24.4 g	炭水化 165.5 g	脂質 23.5 g	炭水化 165.9 g	脂質 20.0 g	炭水化 171.4 g	脂質 23.6 g	炭水化 163.4 g	脂質 26.0 g	炭水化 159.5 g	脂質 20.9 g	炭水化 157.8 g	脂質 23.8 g	炭水化 160.2 g
	塩分 5.1 g		塩分 4.7 g		塩分 4.9 g		塩分 4.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 4.4 g	

献立表(週間)

幼児前期(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	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
	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 0.25 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 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	15 2.5 0.5 1.25 10 10 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 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・20g(食塩) 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(5) とろろ なが芋 煮干しだし ソテー	20 0.1 40 2.5 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 焼きのり みそ汁 なす しば漬	15 2 0.2 5 5	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75
	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	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 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 5 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
	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	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	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	牛乳	牛乳	100
昼	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	松茸ご飯	精白米	47	塩ラーメン	中華めん ゆで	80
	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・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 0.1 0.01 2 15 2.5 1 0.1 0.03	豆腐海	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	25 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	20 1 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	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	25 0.25 1.25 2.5 3
	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 鶏卵	30 5 25	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	煮物	若鶏もも 皮なし 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	25 0.25 1.25 2.5 3

幼児前期 (飯)

献立表(週間)

		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	お浸し	上白糖	0.2	コーン ポター ジュ	ノンオイルサザンパック	10	乾椎茸	0.15	煮干しだし	0.5	清汁	白菜	15	ごま油	0.5	なます	大根 皮剥	25										
		煮干しだし	15		クリームスタイ	20	菜種油	1.5	えんどう ゆで	2		葱	2.5	減塩しょうゆ (1.25)	0.5	人参 皮剥	2.5											
		白菜 (ゆで)	50		玉葱	15	減塩みそ	2	ゴマ和	小松菜 ゆで		25	淡口醤油	2.5	上白糖	0.5	穀物酢	2.5	上白糖	1.5								
		減塩しょうゆ (2.5)	2.5		薄力粉 1等	3.5	上白糖	1	え	減塩しょうゆ (1.25)		0.25	食塩	0.1	山形だ	なす	5	食塩	0.1									
みそ汁	みそ汁	削り節	0.3	すまし	有塩バター	2.5	凍り豆腐	2	上白糖	0.25	果物	かつおだし	37.5	オクラ	5	焼き芋	さつま芋	30										
		小葱	1.5		牛乳	50	小葱	2.5	ごま	0.5		昆布だし	37.5	みょうが	0.5	きゅうり	5											
		じゃが芋	20		コンソメ	0.25	淡口醤油	2.5	味噌炒	さやいんげん (15)		15	果物	バレンシアオレ	30	しそ	0.5	果物	パインアップル	60								
		淡色辛みそ	5		食塩	0.15	食塩	0.1	め	玉葱		15	清汁	かつお・昆布だ	75	葱	2.5	葱	2.5									
煮干しだし	75	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	75	果物	人参 皮剥	5	果物	パインアップル	50	めんみ 1.8L		1.25	めんみ	1.8L	1.25											
果物	バナナ	50	果物	西洋なし (缶詰)	40	果物	無塩バター	1.5	りんご	30	果物	糸みつば		5	きざみ庄内麩	2	淡口醤油	2.5										
夕	米飯	精白米	47	豚すき	精白米	47	鶏肉の 香味だ れ	精白米	47	塩焼き	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47							
		海鮮炒め	するめいか		10	豚すき		豚ももスライス	30		鶏肉の	若鶏もも 皮なし		30	塩焼き		そい 20g (骨)	20		チャー	さけ・40g (骨)	40	豆腐あ	木綿豆腐	50	焼き魚	すずき・30g (20)	
		尾なしえび	10			焼き豆腐		25	香味だ		食塩	0.15			食塩		0.1	チャー		淡色辛みそ	4	んかけ	人参 皮剥	7.5	きのこ	白こしょう	0.01	
		ベビーホタテ	7.5			白菜		30			白こしょう	0.01			大根 皮剥		40	焼き		みりん風調味料	1.25		葱	7.5	添え	ぶなしめじ	15	
		若鶏むね皮なし	7.5			葱		7.5			薄力粉 1等	1.5			しそ		1			生姜	0.5		鶏卵	15	生椎茸	生椎茸	10	
		さやいんげん (5)	5			しらたき		15			ごま油	2			減塩正油パック		5			キャベツ	25		減塩しょうゆ (2.5)	2.5	まいたけ	減塩しょうゆ (10)	10	
		玉葱	20			人参 皮剥		4			上白糖	0.5								玉葱	5		食塩	0.1	菜種油	菜種油	0.5	
		きくらげ (乾)	0.5			生椎茸		5			減塩しょうゆ (2.5)	2.5								人参 皮剥	5		みりん風調味料	1.25	濃口醤油	濃口醤油	2.5	
		人参 皮剥	5			菜種油		1.5			穀物酢	1.25			みそお		板こんにやく	15			ぶなしめじ	5		煮干しだし	15	合成清酒	合成清酒	2.5
		グリーンピース	1.5			減塩しょうゆ (3.75)		3.75			みりん風調味料	1.25			でん		鶏卵	12.5			ピーマン	2.5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		菜種油	1.5			上白糖		1.5			葱	2.5					減塩しょうゆ (1.25)	1.25			人参 皮剥	15		小葱	3	減塩正油パック	減塩正油パック	5
		濃口醤油	2.5			みりん風調味料		2.5			生姜	1					淡色辛みそ	2.5			ブロッコリー	20		煮干しだし	15	合成清酒	合成清酒	2.5
		中華味	0.25			合成清酒		2.5			大根 皮剥	25					合成清酒	1.25			ミニトマト	15		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		白こしょう	0.01			和え物					サラダ菜	2.5					上白糖	0.5			鶏卵	25		煮干しだし	15	合成清酒	合成清酒	2.5
		上白糖	0.5			和え物					じゃが芋	20					みりん風調味料	0.5			マヨネーズ	5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		合成清酒	1.25			和え物					人参 皮剥	10									マヨネーズ	5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		穀物酢	1.25			和え物					じゃが芋	20									マヨネーズ	5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		片栗粉	1			和え物					人参 皮剥	10									マヨネーズ	5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		うずら卵 水煮	20			和え物					さやえんどう (2)	2									マヨネーズ	5		片栗粉	1	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5
		揚げ茄子	揚げ茄子		なす	30		なめこ おろし	大根 皮剥		20	和え物		昆布だし	7.5		そば椀	茶そば		5	みそ汁	葱	2.5	みそ汁	かつおとろろ昆布	1	サラダ	レタス
菜種油	2.5			きゅうり	5	めかぶわかめ	15		葱	2.5	葱		5	レタス	5	レタス		5										
小葱	1.5			なめこ (水煮缶)	10	減塩しょうゆ (1.25)	1.25		葱	2.5	葱		5	葱	5	レタス		5	レタス	5								
減塩しょうゆ (2.5)	2.5			淡口醤油	1.25	減塩しょうゆ (1.25)	1.25		葱	2.5	葱		5	葱	5	レタス		5	レタス	5								
きのこマヨネーズ和え	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ	10	みそ汁	油揚げ	4	みそ汁	上白糖	0.25	みそ汁	乾椎茸	0.25	みそ汁	カツワカメ	12.5	みそ汁	かつおとろろ昆布	1	サラダ	木綿豆腐	12.5	淡色辛みそ	5					
		まいたけ	5		小松菜	15		切りみつば	2.5		カツワカメ	0.25		カツワカメ	0.25		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5	濃口醤油	濃口醤油	2.5				
		えのき茸	5		淡色辛みそ	5		木綿豆腐	12.5		薄力粉 1等	1.5		淡口醤油	2.5		小葱	1		煮干しだし	75	煮干しだし	75	濃口醤油	濃口醤油	2.5		
		エリンギ	5		煮干しだし	75		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5		かつお・昆布だ	75		かつお・昆布だ	75		食塩	0.4	煮干しだし	75	煮干しだし	75	濃口醤油	濃口醤油	2.5

献立表(週間)

幼児前期(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 0.5 マヨネーズ 4 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	
	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	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 いちごジャム(5 麦茶 100	おやつ・クッキー 麦茶	クッキー ムー 16.2 麦茶 80	おやつ・ゼリー	ももゼリー 40	ゼリー 麦茶	オレンジゼリー 50 麦茶 100	ゼリー 麦茶	オレンジゼリー 50 麦茶 100	
栄養価		エネルギー 1040 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 21.2 g 炭水化 172.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 24.3 g 炭水化 161.2 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 20.0 g 炭水化 173.8 g 塩分 4.7 g	エネルギー 1038 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 26.7 g 炭水化 158.0 g 塩分 4.4 g	エネルギー 1035 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 25.1 g 炭水化 160.6 g 塩分 4.5 g	エネルギー 1008 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 22.1 g 炭水化 160.3 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1049 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 21.8 g 炭水化 168.4 g 塩分 5.0 g							

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	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	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						
	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 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 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 みそ汁 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 キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま みそ汁 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 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	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 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	100	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	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1.25 0.25 0.15	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	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			
	漬物	たくあん漬(干)	10				ジョア	ジョア・プレー	100	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 Ricci	5	果物	バナナ	50	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・ストロ	100			
昼	米飯	精白米	47	パン	メロンパン65g	65	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(葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	160 20 25 20 4 170 8						
	魚の照り焼き	そい 20g(骨) 減塩しょうゆ 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	20 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	20 20 2.5 1.5 0.25 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・20g(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	20 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 菜種油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス マヨネーズ	40 0.2 0.01 1.5 2.5 1 2.5 10 4 5	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	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	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 人参 皮剥 スナッフえんど お浸し ほうれん草 減塩正油パック	20 1.5 5 0.25 1.5 1.5 10 5 30 5	うどん	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			
	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 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 2.5 1	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ	15 7.5 15 0.5	みそ汁	えのき茸	5	煮魚	梅肉和え きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	15 7.5 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 上白糖	30 2.5 1.25 0.5

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	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)			
昼		濃口醤油 0.5		人参 皮剥 5 コンソメ 0.3		醤油マ 5 ほうれん草 25		白菜 20 葱 2		いりごま 0.25 穀物酢 5		糸みつば 1.5 かつお・昆布だ 75		果物 パイナップル 30		
	みそ汁	さやえんどう 3 もやし 15 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		食塩 0.2 白こしょう 0.01		ヨネー 1.5 マヨネーズ 1.25 ズ和え 1.25		淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		調合油 1.5 濃口醤油 1.25 白こしょう 0.01		淡口醤油 2.5 食塩 0.05				
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10	フルーツみつ豆	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 0.5 白こしょう 0.01	もずく 25 酢 1	もずく 25 レモン(果汁) 1 穀物酢 2.5 濃口醤油 1.25 上白糖 1.5	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				
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		
	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 30 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 ブリーツレタス 5 カリフラワー 15 ケチャップパッ 8	魚塩焼き	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 トマト(皮なし) 15 サラダ菜 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 30 かぼちゃ(皮なし) 20 ピーマン 10 食塩 0.3 マヨネーズパッ 10	魚南蛮漬け	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 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	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 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 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 20g(骨) 20 食塩 0.1 しそ 0.5 大根 皮剥 20 減塩正油パッ 5		
	わかめ酢正油	きゅうり 20 カットわかめ 0.25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 減塩しょうゆ(1.25	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	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 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2	煮物	鶏ひき肉 7.5 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	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	煮物	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	生野菜サラダ	きょうな 5 キャベツ 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10		
	白和え	木綿豆腐 20 いりごま 0.75 減塩みそ 3 上白糖 2 ほうれん草 25 人参 皮剥 5	すまし汁	かつとろろ昆布 1 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	きゅうり 7.5 キャベツ 7.5 人参 皮剥 2.5 食塩 0.1	サラダ	キャベツ 25 人参 皮剥 2.5 かつお缶詰(油) 5 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	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 20 削り節 0.5 濃口醤油 1.25	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	和え物	小松菜 15 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(1 煮干しだし 1.25
	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					レタススープ	レタス 10 玉葱 7.5 赤ピーマン 2.5 コンソメ 0.25 食塩 0.5 白こしょう 0.01		海藻とソテー	海藻とソテー 5 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 1 濃口醤油 1 穀物酢 2.5 上白糖 0.5 白こしょう 0.01					

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		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												食塩 0.1										
												白こしょう 0.01										
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	青りんごゼリー	60	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	バターロール	30	30	デザート	フルーツ杏仁風	50	ゼリー	ももゼリー	40
				麦茶	麦茶	100	麦茶	麦茶	100				麦茶	麦茶	100					麦茶	麦茶	100
栄養価	エネルギー	1024 kcal	蛋白質 36.7 g	エネルギー	981 kcal	蛋白質 35.8 g	エネルギー	1047 kcal	蛋白質 40.4 g	エネルギー	1043 kcal	蛋白質 38.1 g	エネルギー	1046 kcal	蛋白質 39.9 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質 35.5 g	エネルギー	1008 kcal	蛋白質 40.1 g	
	脂質	21.9 g	炭水化 166.9 g	脂質	24.1 g	炭水化 150.3 g	脂質	22.1 g	炭水化 167.2 g	脂質	22.5 g	炭水化 168.3 g	脂質	23.1 g	炭水化 162.5 g	脂質	23.8 g	炭水化 164.7 g	脂質	20.2 g	炭水化 163.8 g	
	塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	5.1 g		塩分	5.2 g		塩分	5.1 g		塩分	4.9 g		塩分	5.0 g		

献立表(週間)

幼児前期(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)	
朝	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	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	100	ジョア	ジョア・プレー	125						
		煮干しだし	75												
	牛乳	牛乳	100												
昼	米飯	精白米	47	パン: オレンジロール	オレンジロール	40	米飯	精白米	47						
	回鍋肉	豚ばら	20				チキンソテー	若鶏もも 皮なし	20						
		キャベツ	35					食塩	0.1						
		ピーマン	5					上白糖	0.5						
		葱	7.5	豆腐グ	木綿豆腐	25		コンソメ	0.25						
		菜種油	1	ラタン	ほうれん草	10		白こしょう	0.01						
		淡色辛みそ	4		鶏ひき肉	10		薄力粉 1等	0.5						
		上白糖	0.5		ホールトマト	20		サラダ菜	5						
		鶏ガラスープ	0.25		上白糖	0.5									
	南瓜の煮物	かぼちゃ	30		コンソメ	0.15	野菜サ	きゅうり	5						
		スナップえんど	5		食塩	0.05	ラダ	ブロッコリー	7.5						
		減塩しょうゆ(上白糖)	2.5		プロセスチーズ	7.5		キャベツ	17.5						
			0.5		パン粉(乾燥)	1.5		ミニトマト	5						
		煮干しだし	7.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし	20		マヨネーズ	8						
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草	20		じゃが芋	30	ソテー	チンゲンサイ	20						
		ぶなしめじ	7.5		人参 皮剥	10		生椎茸	5						
		濃口醤油	1.25		マッシュルーム	0.25		赤ピーマン	2.5						
	みそ汁	なす	10		コンソメ	0.25		菜種油	0.5						
		小葱	2		食塩	0.25		食塩	0.1						
					パセリ(粉)	0.25		白こしょう	0.01						

献立表(週間)

幼児前期(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)	
15	麦茶	麦茶	100												
栄養価	エネルギー	1041 kcal	蛋白質 37.6 g	エネルギー	1036 kcal	蛋白質 38.5 g	エネルギー	1044 kcal	蛋白質 36.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	24.1 g	炭水化 163.1 g	脂質	26.7 g	炭水化 155.6 g	脂質	21.9 g	炭水化 170.1 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	4.0 g		塩分	g		塩分	g	