

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)																										
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																								
	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	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根	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 片栗粉 小葱	25 15 2.5 2.5 0.5 0.5 0.5 0.5 1	野菜炒り卵	冷凍全卵 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	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん() 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	10 25 5 0.25 5 2.5 0.5 10	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ)	10 1 20 5 7.5	小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥(ゆ)	20 5 7.5	ごま油 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	0.5 1.25 1.25 1 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	ふりかけ	F e + Z n ぶり	3	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	20 5	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 2.5 0.5 0.2	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 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ(葉先) ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 0.5 0.25 0.01	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 5 75	みそ汁	小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75	みそ汁	オリーブ油 食塩 白こしょう	1.5 0.15 0.01	たいみそ	たいみそ	5	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	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	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.25 1 5 75	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 1 5 75
	味付けのり	味付けのり	1	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 5 75	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	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	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.25 1 5 75	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 1 5 75																								
	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	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・プレー	125																					
昼	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・昆布だ めんみ	160 80 5	米飯	精白米	47	バターロール	バターロール30 J&M	30 11	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																					
	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 10 1	西京焼き	さけ・20g(骨) 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	20 2 2 0.5 20 0.5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 10 7.5 2.5 5 5	煮魚	まごがれい・20 生姜 上白糖 減塩しょうゆ() 合成清酒 里芋 小松菜	20 1 0.5 5 1.25 10 10	バターロール	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	15 20 15 3 5 40 0.25 0.15 0.01 1.5 0.1	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																					
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	20 2.5 5 2.5 1.5 0.15	長いもサラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	20 0.15 2.5 1.5 1.25 0.01	梅肉和え	かぶ 皮剥 梅漬 なす しば漬	20 2.5 5	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 小葱	20 15 10 0.5 2.5 0.5 0.5	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	バターロール	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	15 20 15 3 5 40 0.25 0.15 0.01 1.5 0.1	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																					
	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	かき もみじ麩 切りみつば	40 5 5	ゴマ和え	小松菜 ごま 上白糖 減塩しょうゆ()	20 1 0.5 1.25	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	バターロール	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	15 20 15 3 5 40 0.25 0.15 0.01 1.5 0.1	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																					
	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	かき もみじ麩 切りみつば	40 5 5	ゴマ和え	小松菜 ごま 上白糖 減塩しょうゆ()	20 1 0.5 1.25	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	バターロール	若鶏もも 皮な 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	15 20 15 3 5 40 0.25 0.15 0.01 1.5 0.1	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																					

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)										
昼	みそ汁	カットわかめ	0.5	果物	パインアップル	40	淡口醤油	2.5	果物	キウイフルーツ	20	食塩	0.1	果物	バナナ	50	上白糖	1						
		白菜(葉先)	40				食塩	0.1				みそ汁	なめこ	20	ジュース	きになる野菜(125	スープ	煮干しだし	7.5				
		葱	3				かつお・昆布だ	75					葱	5						玉葱	10			
		淡色辛みそ	5										淡色辛みそ	5							チンゲンサイ	10		
		煮干しだし	75										煮干しだし	75							コンソメ	0.25		
	果物	ネーブル	60									果物	りんご	缶詰	20						食塩	0.5		
																					白こしょう	0.01		
																					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	米飯	精白米	47
	照焼魚	そい 40g(骨)	40	魚味噌	そい 40g(骨)	40	鶏つく	鶏ひき肉	15	マヨネ	ささ身	20	ハンバ	合挽肉	30	鶏の西	若鶏もも	皮な	30	おろし	まだら・20g(20		
		濃口醤油	2.5	漬け焼	淡色辛みそ	2.5	ね揚げ	玉葱	10	一ズ焼	食塩	0.1	ーグ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	2.5	煮	生姜	1.5			
		みりん風調味料	1.25	き	みりん風調味料	1.25	あんか	生椎茸	1.5		マヨネーズ	5		鶏卵	1.5		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(3.75			
		上白糖	1		上白糖	0.25	け	食塩	0.15		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	0.25		上白糖	1.5			
		合成清酒	0.5		大根 皮剥	20		鶏卵	1.5		サニーレタス	5		牛乳	1.5		大根 皮剥	20		合成清酒	1.25			
		大根 皮剥	25		しそ	0.5		里芋	20		大根の	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		しそ	0.5		大根 皮剥	40		
		しそ	1		減塩正油パック	5		ホタテ貝柱	15	煮物	人参 皮剥	5		菜種油	1.5		減塩正油パック	5		ほうれん草	15			
		醤油パック	5					人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5									
				三杯酢	きゅうり	25		生椎茸	5		さやいんげん(5		ウスターソース	2.5	里芋の	里芋	30	麻婆豆	木綿豆腐	25			
	マカロニサラダ	マカロニ 乾	3		穀物酢	2.5		濃口醤油	3.75		減塩しょうゆ(2.5		キャベツ	12.5	煮物	減塩しょうゆ(1.25	腐	鶏ひき肉	5			
		きゅうり	10		上白糖	1.5		合成清酒	1.25		合成清酒	0.5		レッドキャベツ	2.5		上白糖	0.5		玉葱	20			
		ロースハム	4		濃口醤油	1.25		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	7.5		ソースパック	5		さやえんどう(2.5		葱	5			
		マヨネーズ	5					片栗粉	0.5		鶏卵	25								減塩しょうゆ(1.25			
	清汁	さやえんどう	5	煮物	大根 皮剥	25	お浸し	キャベツ	25	お浸し	ほうれん草(ゆ	30	リヤン	緑豆春雨	2.5	きのこ	生椎茸	5		減塩しょうゆ(1.25			
		えのき茸	15		凍り豆腐	1		削り節	0.5		人参 皮剥(ゆ	5	パン	もやし	15	の和え	えのき茸	5		上白糖	0.5			
		淡口醤油	2.5		菜種油	0.5		濃口醤油	2.5		削り節	0.5		ロースハム	5	物	ぶなしめじ	10		合成清酒	1.25			
		昆布だし	37.5		減塩しょうゆ(2.5					濃口醤油	2.5		淡口醤油	2.5		エリンギ	5		片栗粉	0.5			
		かつおだし	37.5		上白糖	0.5					減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(1.25						
		食塩	0.15		煮干しだし	7.5	ブロッ	ブロッコリー	30	お吸い	生ふ	3		ごま油	0.25		みりん風調味料	0.5	ポテト	じゃが芋	20			
				のっぺ	里芋	15	コリー	鶏卵	12.5	物	糸みつば	1		いりごま	0.5				サラダ	きゅうり	7.5			
				い汁	木綿豆腐	15	サラダ	マヨネーズパッ	10		淡口醤油	2.5	南瓜の			ソテー	小松菜	15		人参 皮剥	2.5			
					人参 皮剥	5	とろろ	きょうな	10		食塩	0.1	サラダ	西洋かぼちゃ	20		人参 皮剥	5		ロースハム	2.5			
					小葱	1	汁	かつとろろ昆布	1		昆布だし	37.5		きゅうり	10		菜種油	0.5		マヨネーズ	5			
					濃口醤油	2.5		淡口醤油	2.5		かつおだし	37.5		マヨネーズ	5		食塩	0.1		白こしょう	0.01			
					食塩	0.1		食塩	0.1				スープ	玉葱	20					かき玉	鶏卵	10		
					煮干しだし	75		煮干しだし	75					貝割大根・芽	2.5				汁	ぶなしめじ	5			
														コンソメ	0.5					切りみつば	1			
														食塩	0.25					淡口醤油	2.5			
														白こしょう	0.01					食塩	0.1			
																				昆布だし	37.5			
																				かつおだし	37.5			
15	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	水ようかん(コシ	40	デザート	お米のムース	50	ヨーグ	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			

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)
栄養 価	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 1050 kcal 蛋白質 35.2 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 39.8 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 37.2 g	エネルギー 1015 kcal 蛋白質 39.3 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 35.4 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 23.8 g 炭水化 169.2 g	脂質 21.1 g 炭水化 167.8 g	脂質 23.8 g 炭水化 165.0 g	脂質 23.1 g 炭水化 160.6 g	脂質 22.0 g 炭水化 175.2 g
	塩分 4.8 g	塩分 4.2 g	塩分 5.0 g	塩分 4.8 g	塩分 4.9 g	塩分 4.6 g	塩分 4.6 g

幼児前期 (飯)

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)														
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	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47
	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 ごま油 上白糖 濃口醤油 いりごま	20 5 0.5 0.5 1.25 0.5	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 5 0.5 0.25 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草(葉) 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 20 30 0.5 0.25 0.01	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(炒煮)	50 10 2.5 0.5 0.5 5	蒸し豆腐	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	野菜炒め	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(炒煮)	25 5 2.5 0.5 0.5	おから(新製法)の炒り煮	ひじき 人参 皮剥 焼き豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖	10 5 0.5 0.5 2.5 0.5	おから(新製法)の炒り煮	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	0.1 0.15 2.5 2.5 1 1.5 0.5 0.5	おから(新製法)の炒り煮	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	0.1 0.15 2.5 2.5 1 1.5 0.5 0.5			
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 2.5 1.5 15	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 焼き豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 5 0.5 0.5 2.5 0.5 5	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	35 5 2.5 0.5 1.5 0.5	菜種油	菜種油 濃口醤油 上白糖	0.5 1.25 0.5	みそ汁	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	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	100
	ふりかけ	Fe+Znふりかけ	3	ふりかけ	Fe+Znふり	3	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	お浸し	白菜の白菜 減塩しょうゆ(1.25)	30 1.25	漬物	なす しば漬	5	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	100			
	みそ汁	キャベツ(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 5 75	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 2.5 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	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	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	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	100			
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 ほうれん草 濃口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	100 20 20 5 0.1 75 75	蒸し魚のあんかけ	まだら・20g(20) 生姜 食塩 貝割大根・芽	20 1.5 0.15 5	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 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	5 10 10 5 1.5 4 40 0.25 0.25 0.1	焼き魚ときのこソテー	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(炒煮) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 0.15 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 1.25 1.25	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	100						
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	20 50 10 1.5 9 2.5 2.5 0.01 2.5	魚の生姜焼き	さわら・40g(40) 合成清酒 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 1.25 0.15 2.5 2.5 1.5 1.5 5	魚みそ煮	あかうお・40g 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 生姜 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	40 5 1 1.25 1.5 1.25 20 2	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	千切り野菜サラダ	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												

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
15							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 1044 kcal	蛋白質 37.3 g	エネルギー 1030 kcal	蛋白質 39.0 g	エネルギー 1041 kcal	蛋白質 41.2 g	エネルギー 994 kcal	蛋白質 39.5 g	エネルギー 1037 kcal	蛋白質 36.5 g	エネルギー 1004 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1029 kcal	蛋白質 37.2 g
	脂質 23.1 g	炭水化 167.9 g	脂質 22.4 g	炭水化 163.6 g	脂質 21.5 g	炭水化 167.2 g	脂質 22.6 g	炭水化 152.6 g	脂質 21.7 g	炭水化 168.9 g	脂質 28.5 g	炭水化 145.9 g	脂質 20.3 g	炭水化 170.7 g
	塩分 4.7 g		塩分 4.7 g		塩分 4.9 g		塩分 5.2 g		塩分 5.1 g		塩分 4.9 g		塩分 4.6 g	

幼児前期 (飯)

献立表(週間)

		11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)				
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			
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 ブロッコリー 10 カリフラワー 10 マヨネーズ 5	15	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 ささ身 の味 噌焼き 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 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 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 食塩 白こしょう パセリ	25 5 煮 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	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
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん (5 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	3 5 0.25 5 2.5 0.5 5	大豆の 塩たら こ ごま和 え 白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	5 10 0.5 25 0.5 1.25 0.25	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 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	ブロッ コリー のサラ ダ 漬物 みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 5 10 10 15 5 5 75	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖 ゆかり 和え ゆかり 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	5 5 20 1.25 0.25 15 0.05 0.15 0.25 10 1 5 75	きんぴ らごぼ う 焼き竹輪 かぶ 皮剥 濃口醤油 上白糖 白菜 (ゆで) 食塩 ゆかり もずく の酢物 みそ汁 みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2.5 0.5 1.25 0.5 0.25 25 2.5 1.5 1.25 10 2.5 5 75	焼き魚 ほっけ・20g (20 食塩 0.1 しそ 0.5 みそ汁 もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 もずく 25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1.25 葉大根・葉、生 10 人参 皮剥 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	ほっけ・20g (20 食塩 0.1 しそ 0.5 みそ汁 もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75 もずく 25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1.25 葉大根・葉、生 10 人参 皮剥 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	20 0.1 0.5 10 5 5 75 25 2.5 1.5 1.25 10 2.5 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	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 味付けのり のり みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 1 10 10 5 75	ジョア ジョア・ストロ ジョア キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	100 100 100	ゆかり 和え ゆかり 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	15 5 5 75 0.25 10 1 5 75	ゆかり 和え ゆかり 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	15 0.05 0.15 0.25 10 1 5 75	もずく の酢物 みそ汁 みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	25 2.5 1.5 1.25 10 2.5 5 75	ジョア ジョア・プレー 100	100	
	ふりか け	F e + Z n ぶり	3	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	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	47 5 3 0.25 12.5 0.5 0.1 0.25 0.5 0.5 1.5 0.5 0.5 10 2.5 1	米飯 チキン カレー 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	47 30 20 8 1.5 1.5 5 7.5 0.5 2.5 1 15 15 20 12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	米飯 魚塩麴 焼き 合成清酒 しそ トマト 大根な ます 穀物酢 上白糖 食塩 ビーフ ンソテ ー 菜種油 食塩 清汁 白菜	47 40 2 2 0.5 10 25 5 2.5 1.5 0.1 2.5 20 4 0.5 0.15 10	鶏塩そ うめん 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱 魚パン 粉焼き 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 さつま 芋の金 平 白菜	140 10 0.5 0.15 150 0.5 5 30 0.15 0.01 3 1 10 2.5 2.5 5 25 7.5 1 2	米飯 豚肉ご ま焼き 大根の 煮物 春雨サ ラダ 緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥	47 50 30 1 2.5 1.25 1 0.5 10 10 25 5 2.5 0.5 10 3 2.5	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 じゃが芋 豆乳 食塩 野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 10 4 10 1.5 30 5 0.15 15 7.5 7.5 25	米飯 魚のト マトソ ース煮 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 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	47 20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40 15 10 5 4 0.15 5 10 0.01			

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)														
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													
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	パンブ キン焼き	ブチかぼちゃも 菜種油	20	おやつ ・ゼリ	野菜と果物のゼ さくらんぼ缶詰	50	10	おやつ ・ゼリ	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									
栄養価	エネルギー	1025 kcal	蛋白質	35.6 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	1038 kcal	蛋白質	39.0 g	エネルギー	1005 kcal	蛋白質	35.8 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
	脂質	21.1 g	炭水化	169.9 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	20.1 g	炭水化	173.3 g	脂質	20.8 g	炭水化	166.3 g	脂質	23.5 g	炭水化	165.9 g	脂質	20.0 g	炭水化	171.4 g
	塩分	5.1 g			塩分	5.0 g			塩分	4.7 g			塩分	4.8 g			塩分	5.3 g			塩分	4.7 g			塩分	4.9 g		

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)														
夕											コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01																	
15	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ 麦茶	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	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 いちごジャム(30 5							
						80														麦茶	麦茶	100						
栄養価	エネルギー	1040 kcal	蛋白質	39.7 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質	40.7 g	エネルギー	992 kcal	蛋白質	38.5 g	エネルギー	1007 kcal	蛋白質	37.9 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
	脂質	23.6 g	炭水化	163.4 g	脂質	22.4 g	炭水化	161.6 g	脂質	20.9 g	炭水化	157.8 g	脂質	21.0 g	炭水化	164.5 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
	塩分	4.8 g			塩分	4.9 g			塩分	5.0 g			塩分	4.6 g			塩分	5.1 g			塩分	4.6 g			塩分	4.7 g		

献立表(週間)

幼児前期(飯)

	11月29日(木)	11月30日(金)	12月1日(土)	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	
昼	えんどう ゆで 2 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 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 りんご 30	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 果物 バレンシアオレ 30						
夕	米飯 精白米 47 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 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 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 そば椀 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	米飯 精白米 47 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 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 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 白こしょう 0.01						
15	おやつ・クッキー クッキー ムー 16.2	おやつ・ゼリー ももゼリー 40						

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		11月29日(木)		11月30日(金)		12月1日(土)		12月2日(日)		12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)				
15	麦茶	麦茶	80															
栄養 価	エネルギー	1038 kcal	蛋白質 35.9 g	エネルギー	1035 kcal	蛋白質 39.3 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
	脂質	26.7 g	炭水化 158.0 g	脂質	25.1 g	炭水化 160.6 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	4.4 g		塩分	4.5 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g		