

目標:たのしく食べよう

※日々安心・安全な食品を精製していますが、精製状況により献立を変更する場合があります。
※カレンジャーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカリoriesです。乳児は8割で計算しています。これは、目安であり
個々の喫食量に応じて変動します。
※あひる 相うさぎ組ひよこ組は朝おやつを提供します。
※1日の幼児昼食おやつのカリories-基準:548kcal

	月	火	水 1 入園式	木 2	金 3	土 4
昼食 3時			ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補* - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 切干大根のハリハリサラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 春キャベツとツナのチヂミ I補* - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶 I補* - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と人参のゆかり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳 I補* - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
	6	7	8 新入進級お祝い献立	9	10	11
昼食 3時	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補* - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	ポークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ バナナ みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I補* - 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	赤飯 赤魚の煮付け さつま芋とほうれん草の白和え 花麩のすまし汁 もものミルクゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳 I補* - 607 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 01.7 g	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 きゃべつと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 オレンジ 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I補* - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご メロンパン ヨーグルトドリンク I補* - 481 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 85.3 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり 牛乳 I補* - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
	13	14	15	16	17	18
昼食 3時	ご飯 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ カレーピラフ 麦茶 I補* - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	麦ご飯 カレイのパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 バナナ 海苔しおポテト 小魚 牛乳 I補* - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補* - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 マーマレードチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁 りんご チーズ蒸しパン 牛乳 I補* - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶 I補* - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と人参のゆかり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳 I補* - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
	20	21	22	23 お楽しみ献立	24	25
昼食 3時	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補* - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	ポークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ バナナ みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I補* - 494 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.3 g	野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト I補* - 423 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.0 g 炭水化物 73.8 g	バターロール チキンピカタ カラフル野菜のコロコロサラダ BLTスープ きらきらりんごゼリー フレンチトースト〜いちごソース 牛乳 I補* - 644 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 80.6 g	春色おにぎり 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ メロンパン ヨーグルトドリンク I補* - 629 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 97.8 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり 牛乳 I補* - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
	27	28 端午の節句献立	29	30		
昼食 3時	ご飯 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ カレーピラフ 麦茶 I補* - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	こいのぼりご飯 鱈の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご ちまき 麦茶 I補* - 496 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 80.6 g		ご飯 マーマレードチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁 りんご チーズ蒸しパン 牛乳 I補* - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g		