

目標:なかよく食べよう

※日々安心・安全な食品を供給していますが、精製状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダ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ロリーです。乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の発達量に応じて変動します。  
※あひる組うさぎ組ひよこ組は登園時間に応じて朝おやつの提供をします。  
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準:548kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト キャロットロール ヨーグルトドリンク	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 ヨーグルト せんべい(ぱりんこ) ウエハース ヨーグルトドリンク
3時					I補 <sup>※</sup> - 626 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物39.1 g	I補 <sup>※</sup> - 504 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物76.2 g
	4	5	6	7	8	9
昼食				ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー 抹茶パウンドケーキ 牛乳	チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ バナナ こぎつねご飯 小魚 麦茶	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト おかかおにぎり 牛乳
3時				I補 <sup>※</sup> - 603 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 89.2 g	I補 <sup>※</sup> - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物32.7 g	I補 <sup>※</sup> - 571 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物36.3 g
	11	12	13	14	15 春空ランチ	16
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜〜和风ドレッシング〜 けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ	たけのご飯 塩麴の竜田揚げ スティックピクルス 野菜ジュース バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物4.6 g	天むす風おにぎり 小魚 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物4.5 g	納豆チャーハン 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物2.5 g	お好みポテト 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 518 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物1.5 g 21 お楽しみ献立	チーズパン ヨーグルトドリンク I補 <sup>※</sup> - 638 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物32.5 g	I補 <sup>※</sup> - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物31.5 g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 ひじきのつくね焼き 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ バナナ	油麴の卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	チキンクリームライス 春野菜のサラダ 野菜たっぷりスープ カルピスゼリー	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト おかかおにぎり 牛乳
3時	あんこバナナパイ 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物37.7 g	こぎつねご飯 小魚 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物32.7 g	きな粉トースト 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 532 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物30.0 g	レモンケーキ ヨーグルトドリンク I補 <sup>※</sup> - 640 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 95.5 g	焼き鮭のお茶漬け 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物31.4 g	I補 <sup>※</sup> - 571 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物36.3 g
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜〜和风ドレッシング〜 けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し ニラと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物4.6 g	天むす風おにぎり 小魚 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物4.5 g	納豆チャーハン 麦茶 I補 <sup>※</sup> - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物2.5 g	お好みポテト 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 518 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物1.5 g	チーズパン ヨーグルトドリンク I補 <sup>※</sup> - 597 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物35.7 g	わかめおにぎり 牛乳 I補 <sup>※</sup> - 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物37.6 g