

目標: バランスよく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納品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、安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※午前おやつとして、うさぎ、ひよこ組はおかきと小魚の提供をしています。あひる組はハイハイを提供しています。
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準: 548kcal

	月	火	水	木	金	土 1
屋食						
3時						
	3	4	5	6	7	8
屋食		あんかけ焼きそば ほうれん草ともやしのナムル 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の浅漬け 小松菜とごぼうの味噌汁 オレンジ	チキンたれかつ丼 大根とじゃこの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鯖の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 柿	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時		焼きおにぎり 小魚 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	ミルクパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
		エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 72.8 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 72.5 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 82.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.1 g
	10	11	12	13 お楽しみ献立	14 七五三献立	15
屋食	ツナマヨサンド フライドポテト カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ(児童協会)	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き(乳児:鯖の塩焼き) 切干大根の煮物 けんちん汁 梨	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	コーンライス さつまいもコロケ グリル野菜~たまねぎドレッシン 白菜と豆乳のスープ 柿ゼリー	お赤飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 さつま芋とえのきの味噌汁 お花みかん	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜のお浸し 豚汁(備蓄食品) ヨーグルト
3時	かきたま煮麺 麦茶	さつまいもドーナツ ヨーグルトドリンク	鶏の味噌五目おにぎり 小魚 麦茶	紅茶のスコーン ホットミルク	紅白ゼリー ウエハース	ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 74.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 829 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 27.5 g
	17	18	19	20	21	22
屋食	ご飯 豚肉とピーマンの塩麴炒め さつまいもの金平 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ご飯 厚揚げの筑前煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ かぶの味噌汁 りんご	ご飯 鯖の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 柿	チキンたれかつ丼 大根としらすの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時	パンラスク 牛乳	焼きおにぎり 小魚 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	ミルクパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 74.8 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 78.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 78.6 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.1 g
	24	25	26	27	28	29 大きくなった会(幼児)
屋食		ご飯 カレイの煮付け ほうれん草の白和え さつま芋とえのきの味噌汁 みかん	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏とキャベツのガリバタ炒め じゃが芋のコロコロサラダ 大根丸ごとみぞれ汁 ヨーグルト	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	豚汁うどん(備蓄食品使用) 胡瓜のおかか和え ヨーグルト
3時		ポップコーン 牛乳	さつまいもドーナツ ヨーグルトドリンク	焼豚炒飯 麦茶	鶏の味噌五目おにぎり 小魚 麦茶	プリッツ せんべい 牛乳
	エネルギー 443 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 66.3 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 105.5 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 76.0 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13.7 g 炭水化物 36.2 g	