



目標：よく噛んで食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入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日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。
また、これは目安であり園々の喫食量に際して変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

日	月	火	水	木	金	土	
予定	1		1	2	3	4	
予定			野菜の日 身体計測		カミカミランチ 造形		
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐チャンプルー 胡瓜と人参の胡麻酢和え 新じゃがと絹さやの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏とたまごのさっぱり煮 小松菜とじゃこのかみかみ和え スナップエンドウとしめじの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびご飯 鯉のサクサクフライ 切干大根のハリハリサラダ 根菜ゴロコ汁 夏みかんヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜炒め丼 キャベツと大根の海苔和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	
おやつ			<ul style="list-style-type: none"> ポテトコロッケ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのトースト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・ゼリー 牛乳 	
kcal			589	532	662	616	
日	6	7	8	9	10	11	
予定			テーマ野菜の日		避難訓練		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と新じゃがの甘辛炒め キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> きのこつツナの和風スパゲッティ チーズとコロコロ野菜のサラダ 大根と三つ葉の和風スープ ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 豚肉の塩麴ソテー マカロニサラダ オクラときこのすまし汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ご飯 鯉の塩焼き スティック金平ごぼう 小松菜と厚揚げの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 ほうれん草と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> きな粉マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびとレタス炒飯・するめ(乳児無し) 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りじゃが芋もち 牛乳 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> バナナコッタ ウエハース ココア 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ウエハース 牛乳 	
kcal	585	505	572	667	600	636	
日	13	14	15	16	17	18	
予定			野菜の日	お誕生会			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> エビたっぷりカレーライス みかん入りフレンチサラダ ウインナーときこのスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐チャンプルー 胡瓜と人参の胡麻酢和え 新じゃがと絹さやの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール チキンピカタ カラフル野菜のマリネサラダ ウイショソース 紫陽花ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯉のサクサクフライ 切干大根のハリハリサラダ 根菜ゴロコ汁 ピーチミルクプリン 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜炒め丼 キャベツと大根の海苔和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> オクラときさきの素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトコロッケ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かたつむりロールケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・ゼリー 牛乳 	
kcal	484	443	589	651	648	616	
日	20	21	22	23	24	25	
予定			テーマ野菜の日	郷土食(岩手県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と新じゃがの甘辛炒め キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> きのこつツナの和風スパゲッティ チーズとコロコロ野菜のサラダ 大根と三つ葉の和風スープ ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 盛岡じゃじゃ麺 小松菜ともやしナムル 卵と若布のスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ご飯 鯉の塩焼き スティック金平ごぼう 小松菜と厚揚げの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 ほうれん草と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> きな粉マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびとレタス炒飯・するめ(乳児無し) 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りじゃが芋もち 牛乳 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> がんづき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ウエハース 牛乳 	
kcal	585	505	572	648	600	636	
日	27	28	29	30			
予定			体育遊び				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> エビたっぷりカレーライス みかん入りフレンチサラダ ウインナーときこのスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 豚肉の塩麴ソテー マカロニサラダ オクラときこのすまし汁 グレープフルーツ 			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> オクラときさきの素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ケチャップライス 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナコッタ ウエハース ココア 			
kcal	484	443	629	667			