

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おります。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昼食とおやつのカロリーです。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 **549kcal**
 ※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのコロコロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ フルーツゼリー	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時					鶏五目ごはん 麦茶 エネルギー 474 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 83 g	ツナおかかおにぎり 牛乳 エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14 g 炭水化物 87.2 g
	4	5	6	7	8	9
昼食		ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト
3時		しらす炒飯 麦茶 エネルギー 506 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	焼き芋 牛乳 エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳 エネルギー 543 kcal 蛋白質 24 g 脂質 18.4 g 炭水化物 72.8 g	クロワッサン ヨーグルトドリンク エネルギー 534 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 70.6 g	塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g
	11	12	13	14	15	16
昼食	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ バナナ	秋のふりかけご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	キャロットロール 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	お赤飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時	梅とツナの麦おにぎり 麦茶 エネルギー 517 kcal 蛋白質 16 g 脂質 11.8 g 炭水化物 90.1 g	栗のパウンドケーキ 牛乳 エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 81.8 g	粉雪おさつ 牛乳 エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 60 g	セサミトースト ヨーグルトドリンク エネルギー 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.7 g	紅白ゼリー ウエハース 麦茶 エネルギー 489 kcal 蛋白質 24 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73 g	ツナおかかおにぎり 牛乳 エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14 g 炭水化物 87.2 g
	18	19	20	21	22	23
昼食	チキンカツ丼 ブロッコリーと人参のさっぱり和 きのこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿	ビーフストロガノフ お花のグリル野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ いちごのミルクゼリー	あんかけ焼きそば 中華ナムル 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ	
3時	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.7 g	しらす炒飯 麦茶 エネルギー 506 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	焼き芋 牛乳 エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	米粉ブラウニー 牛乳 エネルギー 710 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 32.8 g 炭水化物 88.9 g	クロワッサン ヨーグルトドリンク エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 68.8 g	
	25	26	27	28	29	30
昼食	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ バナナ	秋のふりかけご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	キャロットロール 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのコロコロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ フルーツゼリー	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト
3時	梅とツナの麦おにぎり 麦茶 エネルギー 517 kcal 蛋白質 16 g 脂質 11.8 g 炭水化物 90.1 g	栗のパウンドケーキ 牛乳 エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 81.8 g	粉雪おさつ 牛乳 エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 60 g	セサミトースト ヨーグルトドリンク エネルギー 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.7 g	いちごのメロンパン 麦茶 エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 70.4 g	塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g