

目標 なんでもたべよう

※午前おやつとしてあひる組はハイハイ、乳児クラスは小魚を提供しています。
※白々安心・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。
※レストランに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食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、これは目安であり種々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準 550kcal

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
屋食						ご飯 鶏大根 ごぼうのマヨサラダ 茄子と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時						肉まん 牛乳 エネルギー 553 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物80.0 g
	6		8	9	10	11
屋食	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	ご飯 カジキの照り焼き 蓮根とごぼうの金平 呉汁 オレンジ	ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレ お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 ヨーグルト
3時	チュモツパ風おにぎり 麦茶	七草粥 麦茶	豆腐入りきな粉蒸しパン 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	ビスケット 牛乳
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物91.1 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物64.0 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物91.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物87.5 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物97.5 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 30.2 g 炭水化物88.4 g
	13	14	15	16 誕生会	17	18
屋食		食パン 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げとスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ レモンゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	ご飯 鶏大根 ごぼうのマヨサラダ 茄子と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時		鶏肉のおこわ 麦茶	スイートポテト 牛乳	バイクドチーズケーキ 紅茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	肉まん 牛乳
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物78.5 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物80.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物65.8 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物73.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物80.0 g	
	20	21	22	23	24	25
屋食	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	ご飯 カジキの照り焼き 蓮根とごぼうの金平 呉汁 オレンジ	ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	ご飯 白菜たっぷりちやんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレ お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 ヨーグルト
3時	チュモツパ風おにぎり 麦茶	チーズこんぶおにぎり 麦茶	豆腐入りきな粉蒸しパン 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	南瓜もち 牛乳	ビスケット 牛乳
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物91.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物75.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物91.3 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物76.2 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物82.0 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 30.2 g 炭水化物88.4 g
	27	28	29	30	31	
屋食	チキンガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	食パン 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げとスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	
3時	海苔しおポテト 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	スイートポテト 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物69.9 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物78.5 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物80.8 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物90.9 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物73.8 g	