

目標：モリモリ食べよう

※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、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：550kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					麦ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁 バナナ ミルクパン ヨーグルトドリンク	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜ともやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳
3時					I献† - 597 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 136 g 炭水化物 92.8 g	I献† - 546 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.1 g
4		5	6	7	8	9
昼食	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー トマトリゾット 牛乳	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜 レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 パイナップル	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとツナのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン フルーツ杏仁風 せんべい（ばりんこ） 麦茶	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 豆腐とねぎのすまし汁 ヨーグルト 焼きとうもろこし 麦茶	チリコンカンライス 胡瓜とパプリカのマリネ ほうれん草とコーンのスープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	I献† - 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 91.8 g	I献† - 523 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 76.2 g	I献† - 447 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 65.8 g	I献† - 458 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.4 g	I献† - 557 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 80.1 g	I献† - 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
11		12	13	14	15	16
昼食		五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 大根の利休和え お麩と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時		I献† - 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.8 g	I献† - 521 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 82.7 g	I献† - 626 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.9 g	I献† - 527 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 87.2 g	I献† - 591 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 95.9 g
18		19	20	21 誕生日会	22	23
昼食	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー トマトリゾット 牛乳	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜 レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとツナのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン フルーツ杏仁風 せんべい（ばりんこ） 麦茶	ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のココロサラダ マカロニスープ グレープフルーツゼリー ブルーベリーパフェ 紅茶	チリコンカンライス 胡瓜とパプリカのマリネ ほうれん草とコーンのスープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	I献† - 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 91.8 g	I献† - 537 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 76.3 g	I献† - 447 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 65.8 g	I献† - 561 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 70.0 g	I献† - 557 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 80.1 g	I献† - 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
25		26	27	28	29 引き取り訓練	30
昼食	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 大根の利休和え お麩と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 豆腐とねぎのすまし汁 パイナップル	ボークカレー 切干大根のハリハリサラダ けんちん汁 もも缶	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時	I献† - 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.8 g	I献† - 418 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 72.2 g	I献† - 521 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 82.7 g	I献† - 434 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 65.3 g	I献† - 761 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 27.7 g 炭水化物 114.1 g	I献† - 591 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 95.9 g