



目標：仲良く食べよう

*納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
*カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は6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。
*1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：554kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ご飯 鱈の梅マヨ焼き 小松菜とパプリカのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ ジュリエンスープ オレンジ				ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの甘煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
3時	レモンケーキ 牛乳	春野菜チャーハン 麦茶				コーンおかかおにぎり 牛乳
	1日分 エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 80.0 g	1日分 エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 73.6 g				1日分 エネルギー 605 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 107.0 g
	8	9	10 野菜の日	11	12	13
昼食	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 春キャベツのコンソメスープ バナナ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ きのこ豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐のから揚げ ほうれん草ともやしの納豆和え じゃが芋と若布の味噌汁 オレンジ	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め 大根と胡瓜の利休和え 厚揚げと玉ねぎの味噌汁 いちご	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが 胡瓜のゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	じゃが芋もち 牛乳	春キャベツの塩焼きそば 麦茶	野菜ポッキー 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	きなこツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	塩昆布とツナのおにぎり 牛乳
	1日分 エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.2 g	1日分 エネルギー 378 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.4 g 炭水化物 65.4 g	1日分 エネルギー 574 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.0 g 炭水化物 66.6 g	1日分 エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 79.8 g	1日分 エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 98.0 g	1日分 エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 80.3 g
	15	16	17	18 お楽しみ献立	19	20
昼食	ご飯 鱈の梅マヨ焼き 小松菜とパプリカのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ ジュリエンスープ オレンジ	アスパラとベーコンのスパゲティ フレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ バナナ	彩りピラフ ハンバーグ~ブロック~添え~ マカロニサラダ 洋風たまごスープ カルピスゼリー	ご飯 鱈の塩焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え スナップエンドウと人参の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの甘煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
3時	レモンケーキ 牛乳	たけのこと春雨の春巻き 麦茶	じゃが芋のおやき 小魚 牛乳	いちごのパウンドケーキ 紅茶	春野菜チャーハン 麦茶	コーンおかかおにぎり 牛乳
	1日分 エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 80.0 g	1日分 エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 60.5 g	1日分 エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 71.4 g	1日分 エネルギー 707 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 30.3 g 炭水化物 86.7 g	1日分 エネルギー 588 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 73.6 g	1日分 エネルギー 605 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 107.0 g
	22	23	24 野菜の日	25	26	27
昼食	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 春キャベツのコンソメスープ バナナ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ きのこ豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐のから揚げ ほうれん草ともやしの納豆和え じゃが芋と若布の味噌汁 オレンジ	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め 大根と胡瓜の利休和え 厚揚げと玉ねぎの味噌汁 いちご	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが 胡瓜のゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	じゃが芋もち 牛乳	春キャベツの塩焼きそば 麦茶	野菜ポッキー 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	きなこツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	塩昆布とツナのおにぎり 牛乳
	1日分 エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.2 g	1日分 エネルギー 378 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 4.4 g 炭水化物 65.4 g	1日分 エネルギー 574 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.0 g 炭水化物 66.6 g	1日分 エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 79.8 g	1日分 エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 98.0 g	1日分 エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 80.3 g
	29	30	31			
昼食	若布おにぎり 照り焼きチキン カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	ご飯 鱈の塩焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え スナップエンドウと人参の味噌汁 フルーツゼリー	アスパラとベーコンのスパゲティ フレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ オレンジ			
3時	桜えびごはん 麦茶	たけのこと春雨の春巻き 麦茶	じゃがいものお焼き 小魚 牛乳			
	1日分 エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 81.7 g	1日分 エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 60.5 g	1日分 エネルギー 450 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 60.7 g			