



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日の昼食とおやつでのカロリーです。  
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。  
※一日の幼児昼食やおやつでのカロリー基準：551kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					桜えびふりかけご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 柿	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					セサミトースト ヨーグルトドリンク	ツッおかかおにぎり 牛乳
					I補給 - 531 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
	4	5	6	7	8	9
昼食	振替休日	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 りんご	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	チキンカツ丼 プロッコリーと人参のさっぱり和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	ピラフおにぎり 豆腐ナゲット カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	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	焼き芋 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	マフィン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
		I補給 - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	I補給 - 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	I補給 - 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.7 g	I補給 - 726 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 24.1 g 炭水化物 108.3 g	I補給 - 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	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	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	ライス 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	ロールパン 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 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	栗のパウンドケーキ 牛乳	しらす炒飯 麦茶	粉雪おさつ 牛乳	鶏五目ごはん 麦茶	紅白ゼリー ウエハース 麦茶	ツッおかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89.1 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	I補給 - 484 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 80.3 g	I補給 - 432 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 64.9 g	I補給 - 489 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	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 りんご	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	ピーフストロガノフ お花のグリル野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ きらきらりんごゼリー	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	勤労感謝の日
3時	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	焼き芋 牛乳	南瓜のパンプディング 紅茶	マフィン ヨーグルトドリンク	
	I補給 - 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 73.2 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	I補給 - 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	I補給 - 676 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 98.5 g	I補給 - 581 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.8 g	
	25	26	27	28	29	30
昼食	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	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	ライス 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	ロールパン 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 ヨーグルト	桜えびふりかけご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 柿	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	栗のパウンドケーキ 牛乳	しらす炒飯 麦茶	粉雪おさつ 牛乳	鶏五目ごはん 麦茶	セサミトースト ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89.1 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	I補給 - 484 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 80.3 g	I補給 - 432 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 64.9 g	I補給 - 531 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g