



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。
※カレンジャーに記載されているカロリーは幼児の昼食とおやつでのカロリーです。
※一日の幼児昼食とおやつでのカロリー基準 550kcal
※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり毎々の摂取量に応じて変動します。

	月	火	水	木	金	土
昼食			さつま芋おにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	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 りんご		ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト
	3時		梅しらすおにぎり 麦茶	小魚 栗のパウンドケーキ 牛乳		おかかおにぎり 牛乳
			I補† - 546 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 101.1 g	I補† - 615 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 85.4 g		I補† - 548 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89.2 g
昼食	6	7	8	9	10	11
	チキンカレー コールスローサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	わかめご飯 鮭のレモン醤油焼き 温野菜サラダ~玉ねぎドレッシング~ 具たくさん味噌汁 バナナ	納豆パスタ ひじきのサラダ かぶ丸ごとスープ みかん	ご飯 蓮根の落とし揚げ 青梗菜とじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	焼きおにぎり 麦茶	焼きいも 牛乳	蓮根の炊き込みご飯 麦茶	スイートポテト 牛乳	さつま芋の米粉蒸しパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 533 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 89.3 g	I補† - 480 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 88.3 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.0 g 炭水化物 90.2 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 90.4 g	I補† - 572 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 103.2 g	I補† - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
昼食						
	13	14	15	16	17	18
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	ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 柿	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	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 りんご	食パン 鯉のムニエル さつま芋とりんごのコロコロサラダ カレースープ オレンジ	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト	
3時	レタス炒飯 麦茶	黒糖お麩ラスク ヨーグルトドリンク	紅白ゼリー ウエハース	栗のパウンドケーキ 牛乳	鶏五目ごはん 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
	I補† - 543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 75.7 g	I補† - 474 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 68.2 g	I補† - 615 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 85.4 g	I補† - 531 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89.2 g
昼食						
	20	21	22	23	24	25
チキンカレー コールスローサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 温野菜サラダ~玉ねぎドレッシング~ 具たくさん味噌汁 バナナ	納豆パスタ ひじきのサラダ かぶ丸ごとスープ みかん		バターライス ミートボールのトマト煮込み グリン野菜 彩りコンソメスープ お楽しみゼリー スイートポテトパイ 紅茶	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	
3時	焼きおにぎり 麦茶	焼きいも 牛乳	蓮根の炊き込みご飯 麦茶		塩昆布おにぎり 牛乳	
	I補† - 533 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 89.3 g	I補† - 425 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 73.8 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.0 g 炭水化物 90.2 g		I補† - 539 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
昼食						
	27	28	29	30		
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	ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 柿	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 きのこと卵のふわふわスープ オレンジ	ご飯 蓮根の落とし揚げ 青梗菜とじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー			
3時	レタス炒飯 麦茶	黒糖お麩ラスク ヨーグルトドリンク	梅しらすおにぎり 小魚	さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳		
	I補† - 543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 81.9 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 75.7 g	I補† - 438 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 65.0 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.2 g		