

楽しく食べよう

※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日の昼食とおやつ分です。
 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：549kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食			ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補† - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 切干大根のハリハリサラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 春キャベツとツナのチヂミ 牛乳 I補† - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ I補† - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と人参のゆかり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳 I補† - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
おやつ						
6	7	8	9	10	11	
昼食	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補† - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	ボークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ バナナ I補† - 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜ともやし胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト I補† - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 きゃべつと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 オレンジ 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご メロンパン ヨーグルトドリンク I補† - 466 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 90.5 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり 牛乳 I補† - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
おやつ						
13	14	15	16	17	18	
昼食	13 入園お祝い献立	14 入園お祝い献立	15 入園お祝い献立	16 入園お祝い献立	17 入園お祝い献立	18 入園お祝い献立
おやつ						
20	21	22	23	24	25	
昼食	ご飯 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ カレーピラフ 牛乳 I補† - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	赤飯 赤魚の煮付け さつま芋とほうれん草の白和え 花魁のすまし汁 もものミルクゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳 I補† - 607 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 101.7 g	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補† - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 マーメレードチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト チーズ蒸しパン 牛乳 I補† - 604 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83.3 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ I補† - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と人参のゆかり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳 I補† - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
おやつ						
27	28	29	30	端午の節句		
昼食	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補† - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	ボークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ バナナ I補† - 494 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.3 g	野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜ともやし胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト I補† - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	ミートソーススパゲッティ カラフル野菜のコロコロサラダ 彩りコンソメスープ きらきらぶどうゼリー I補† - 719 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 106.4 g	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご メロンパン ヨーグルトドリンク I補† - 466 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 90.5 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり 牛乳 I補† - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
おやつ						
30	端午の節句	端午の節句	端午の節句	端午の節句	端午の節句	
昼食	麦ご飯 カレーのパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 バナナ 海苔しおポテト 小魚 牛乳 I補† - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g		こいのぼりご飯 鱈の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご ちまき 麦茶 I補† - 496 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 80.6 g			
おやつ						