



目標：もりもり食べよう

※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：547kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
屋食		ご飯 鮭のみぞれあんかけ ピーマンとじゃこの金平 玉葱と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 水菜とパプリカの和風サラダ 大根と人参の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き トマトと胡瓜のおかか和え お麩と長葱のすまし汁 すいか	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ ズッキーニと油揚げの味噌汁 メロン	ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやし中華和え えのきと若布のスープ ヨーグルト
おやつ		夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	ソース焼きそば 麦茶	マフィン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
		I補給 - 496 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.8 g	I補給 - 471 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 77.6 g	I補給 - 453 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 65.3 g	I補給 - 701 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 97.2 g	I補給 - 646 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.2 g
	7	8	9	10	11	12
屋食	麦ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとハムのフレンチサラダ オクラと人参の味噌汁 オレンジ	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ ジュリエンスープ パイナップル	高野豆腐の三色丼 ブロッコリーの塩昆布和え 茄子とえのきの味噌汁 ヨーグルト	茄子と挽肉のキーマカレー 夏野菜のマリネ ズッキーニと南瓜のスープ フルーツゼリー		ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 切り干し大根の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	バナナケーキ 牛乳	鯖入り冷やし梅茶漬 麦茶	フルーツポンチゼリー ウエハース 牛乳	蒸しとうもろこし せんべい 牛乳		塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 493 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.7 g	I補給 - 452 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 83.2 g	I補給 - 446 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 74.4 g	I補給 - 691 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 117.6 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.0 g	
	14	15	16	17	18	19
屋食	冷やし肉味噌うどん ひじきと大豆のマヨサラダ きのこ若布のスープ バナナ	ご飯 鮭のみぞれあんかけ ピーマンとじゃこの金平 玉葱と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	五目チャーハン 豆腐と若布のサラダ 豆苗と春雨の中華スープ フルーツゼリー	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き トマトと胡瓜のおかか和え お麩と長葱のすまし汁 すいか	ご飯 カジキの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 南瓜と玉葱の味噌汁 メロン	秋刀魚の蒲焼丼 胡瓜ともやしのさっぱり和え きのこ若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	コーンバターおにぎり 小魚 麦茶	夏野菜ピザ 牛乳	豆乳素麺 麦茶	ソース焼きそば 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
	I補給 - 462 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.9 g	I補給 - 496 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.8 g	I補給 - 446 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 75.9 g	I補給 - 453 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 65.3 g	I補給 - 431 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 67.7 g	I補給 - 620 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 96.3 g
	21	22	23	24 お楽しみ献立	25	26
屋食	麦ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとハムのフレンチサラダ オクラと人参の味噌汁 オレンジ	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ ジュリエンスープ パイナップル	高野豆腐の三色丼 ブロッコリーの塩昆布和え 茄子とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のココロサラダ コーンとベーコンのスープ パイナップルゼリー	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ ズッキーニと油揚げの味噌汁 メロン	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 切り干し大根の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	バナナケーキ 牛乳	鯖入り冷やし梅茶漬 麦茶	フルーツポンチゼリー ウエハース 牛乳	ブルーベリーパフェ ミルクティー	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 - 493 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.7 g	I補給 - 452 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 83.2 g	I補給 - 446 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 74.4 g	I補給 - 535 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 66.4 g	I補給 - 701 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 97.2 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.0 g
	28	29	30	31		
屋食	茄子と挽肉のキーマカレー 夏野菜のマリネ ズッキーニと南瓜のスープ フルーツゼリー	ご飯 カジキの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 南瓜と玉葱の味噌汁 メロン	冷やし肉味噌うどん ひじきと大豆のマヨサラダ きのこ若布のスープ バナナ	ご飯 夏野菜と鶏肉の塩こうじ炒め トマトとツナのボン酢和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト		
おやつ	蒸しとうもろこし せんべい 牛乳	マカロニきな粉 ヨーグルトドリンク	コーンバターおにぎり 小魚 麦茶	青のりポテトフライ 小魚 牛乳		
	I補給 - 691 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 117.6 g	I補給 - 431 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 67.7 g	I補給 - 462 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.9 g	I補給 - 486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 63.8 g		