

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。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の昼食とおやつのカロリーです。  
 ※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食			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	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 バナナ		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 小魚 麦茶	栗のパウンドケーキ 牛乳		おかかおにぎり 牛乳
	I補† - 534 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 89.5 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† - 621 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 87.0 g	I補† - 535 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 89.3 g		
6	7	8	9	10	11	
昼食	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 ひじきのサラダ 具沢山味噌汁 バナナ	納豆パスタ 温野菜サラダ～玉ねぎドレッシング 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	さつまいもの米粉蒸しパン 牛乳	クリームパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 534 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 89.5 g	I補† - 428 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 76.4 g	I補† - 485 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 89.0 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.2 g	I補† - 597 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 91.7 g	I補† - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
13	14	15 七五三献立	16	17 誕生日会	18	
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	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 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 バナナ	バターロール 豚肉のトマト煮込み グリル野菜 彩りコンソメスープ お楽しみゼリー	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 麦茶	栗のパウンドケーキ 牛乳	スイートポテトパイ 紅茶	おかかおにぎり 牛乳
	I補† - 542 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 81.7 g	I補† - 519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 478 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 69.1 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 87.0 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 20 g 炭水化物 74.7 g	I補† - 535 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 89.3 g
20	21	22	23	24	25	
昼食	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 ひじきのサラダ 具沢山味噌汁 バナナ (児童協会)	納豆パスタ 温野菜サラダ～玉ねぎドレッシング かぶ丸ごとスープ みかん		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		チーズドック ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 534 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 89.5 g	I補† - 428 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 76.4 g	I補† - 485 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 89.0 g		I補† - 597 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 91.7 g	I補† - 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
27	28	29	30			
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	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 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 麦茶	さつまいもの米粉蒸しパン 牛乳		
	I補† - 542 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 81.7 g	I補† - 519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.8 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		