



目標：もりもり食べよう

※乳児は午前おやつがです。

※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のカロリーです。乳児は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。

※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準 504 kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食				麦ごはん から揚げポテト フロッキーとツナのおかか和え お麩と長葱のすまし汁 パイナップル	ご飯 鱈の塩焼き 切干大根の煮物 大根と椎茸の味噌汁 バナナ	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
3時				ジャーマンポテト 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
	I補+ - 477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g	I補+ - 477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g	I補+ - 477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g	I補+ - 477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g	I補+ - 602 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 86.3 g	I補+ - 646 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.2 g
5	6	7	8	9	10	
昼食	鶏肉のマーマレードソース焼き 白雪サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 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 ヨーグルト	ご飯 ひじき入りコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 厚揚げとえのきの味噌汁 フルーツゼリー	チキンカレー カラフル野菜のマリネ 野菜のミルクスープ ずいか	ご飯 ゴーヤチャンプルー 青梗菜のナムル えのきとコーンの中華スープ メロン	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	鶏肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	しょうゆバターコーン 麦茶	きなこプリン 麦茶	豆乳素麺 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補+ - 524 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 66.0 g	I補+ - 488 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 84.7 g	I補+ - 497 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 99.5 g	I補+ - 506 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 77.3 g	I補+ - 410 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 58.4 g	I補+ - 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 86.4 g
12	13	14	15	16	17	
昼食	振替休日					
3時	ジュガーラスク 牛乳	焼きおにぎり 小魚 麦茶	アニマルビスケット 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳	
	I補+ - 502 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 69.0 g	I補+ - 420 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 69.1 g	I補+ - 670 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 26.6 g 炭水化物 96.1 g	I補+ - 602 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 95.6 g	I補+ - 646 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.2 g	
19	20	21	22	23	24	
昼食	鶏肉のマーマレードソース焼き 白雪サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ 冷製パンプキンスープ グレープフルーツゼリー	ご飯 ひじき入りコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 厚揚げとえのきの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 チリコンカン カラフル野菜のマリネ ほうれん草のミルクスープ ずいか	ご飯 ゴーヤチャンプルー 青梗菜のナムル えのきとコーンの中華スープ メロン	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	ブルーベリーパフェ 紅茶	しょうゆバターコーン 麦茶	きなこプリン 麦茶	豆乳素麺 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補+ - 524 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 66.0 g	I補+ - 452 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 53.4 g	I補+ - 497 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 99.5 g	I補+ - 485 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 76.4 g	I補+ - 410 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 58.4 g	I補+ - 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 86.4 g
26	27	28	29	30	31	
昼食	麦ごはん カレー風味から揚げ フロッキーとツナのおかか和え お麩と長葱のすまし汁 メロン	雑穀ご飯 鱈の大葉フライ ちくわと若布の酢の物 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	野菜たっぷり焼うどん 小松菜の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	そぼろチャーハン 春雨サラダ 若布と玉葱の中華スープ パイナップル	野菜カレー キャベツのコールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ バナナ	豚肉と野菜の中華丼 中華胡瓜 えのきとコーンの中華スープ ヨーグルト
3時	ジャーマンポテト 牛乳	ジュガーラスク 牛乳	焼きおにぎり 小魚 麦茶	キャロットマフィン 牛乳	アニマルビスケット りんごジュース	おかかおにぎり 牛乳
	I補+ - 477 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g	I補+ - 502 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 69.0 g	I補+ - 420 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 69.1 g	I補+ - 542 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 84.6 g	I補+ - 497 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 81.9 g	I補+ - 598 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 96.4 g