

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)		
昼	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖 穀物酢	15 20 4 2.5 2.5	ふき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	10 7.5 1.5 2.5 0.5 7.5	清汁 生ふ 切りみつば 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	5 5 2.5 0.1 75	一 ピーマン 菜種油 食塩	4 0.5 0.15	スイー トポテ ト	さつま芋(ゆで) 無塩バター 上白糖 牛乳	25 3 5 10	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ	3 10 2.5 5	みそ汁 じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2.5 5 75	野菜サ ラダ	白こしょう レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	0.01 15 7.5 7.5 25 2.5 1.5 0.1 0.01	
	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ	30 2.5 5	ピーナ ツ和え キャベツ ピーマン ピーナツパタ 濃口醤油 上白糖	25 2.5 2.5 1.25 0.25	果物 かき	40	果物 りんご	30	果物 りんご	30	果物 バナナ	50	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	果物 キウイフルーツ	50			
	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75																
	果物	パイナップル	75	ネーブル	30																
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 濃口醤油 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん(60 1.25 1.25 1.5 2.5 4 0.5 5 2.5 0.5 1.25 0.5 10	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(20 20 20 10 15 7.5 5 1 15 1.25	鶏肉ゴ マ焼き 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ ブロッコリー	40 0.1 0.01 1.5 1.5 2.5 0.5 0.5 1.5 20	カツ卵 とじ 豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 減塩しょうゆ(30 0.01 1.5 1.5 2.5 4 20 5 3.75 0.5 1.25 15 25 1.5	すき焼 き 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース	50 30 20 7.5 15 4 5 1.5 5 1.25 1.25 1.25	里芋田 楽 里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	40 2 3 0.5 1.25	魚西京 焼 そい 40g(骨 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 3.3 0.3 1.7 15 0.5 5	青菜ソ テー チンゲンサイ ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう	30 5 0.5 0.1 0.01	照焼魚 まだら・40g(40 2.5 0.5 1.3 0.5 50 1 5		
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(20 7.5 2.5	和え物 もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ(15 5 2.5 0.5	野菜サ ラダ きゅうり 大根 皮剥 赤ピーマン マヨネーズパッ	15 15 3 10	焼き茄 子 なす 削り節 減塩しょうゆ(30 0.1 30 0.1 2.5	里芋田 楽 里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	40 2 3 0.5 1.25	長芋の 酢の物 きゅうり 上白糖 穀物酢 淡口醤油	20 5 1.5 2.5 1.25	茶碗蒸 し くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料	3 5 0.15 0.1 50 25 0.5 0.5	八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	15 0.5 5 75 2.5 0.1 0.5				
	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 白こしょう ミニトマト サラダ菜	25 5 2.5 6 0.01 5 2.5	卵スー プ 鶏卵 えのき茸 葱 中華味 食塩 白こしょう	10 10 5 2.5 0.25 0.25 0.01	みそ汁 じゃが芋 ゆで 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.75 5 75	みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 2.5 5 75	みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 2.5 5 75	みそ汁 かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 2.5 5 75								

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)	
夕	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5 小葱 1.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75										淡口醤油 1.25		
15	おやつ 麦茶	パンケーキ 28 麦茶 100	おやつ ・スー トポテ ト 麦茶	さつま芋 40 上白糖 5 牛乳 10 卵黄 1.5 卵黄 1 麦茶 100	パンプ キン焼 き ジュー ス	プチかぼちゃも 20 菜種油 2 野菜と果物(デ 100	おやつ ・ゼリ ー	野菜と果物のゼ 50 さくらんぼ缶詰 10	おやつ 麦茶	野菜と果物のゼ 50 麦茶 150	おやつ ・ゼリ ー	ももゼリー 40	ジュー ス	野菜と果物(ピ 100
栄養 価	1339 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 28.5 g 炭水化 210.5 g 塩分 4.9 g	1312 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 28.4 g 炭水化 210.8 g 塩分 5.4 g	1292 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 31.5 g 炭水化 200.2 g 塩分 5.1 g	1314 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 34.9 g 炭水化 196.3 g 塩分 4.0 g	1346 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 30.3 g 炭水化 213.3 g 塩分 4.9 g	1282 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 28.6 g 炭水化 201.8 g 塩分 5.5 g	1305 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 33.6 g 炭水化 197.4 g 塩分 5.0 g							

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)																																									
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																																							
	白菜の スープ 煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	35 12.5 5 2.5 0.5 0.25 0.5	卵豆腐 あんか け	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 1.25 1.25 0.5 0.5 2.5	ツナと 鶏卵 玉葱の 炒め物	鶏卵 ライトツナ缶 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 食塩 白こしょう	25 10 10 2.5 1.5 0.5 0.15 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 15 7.5 5 2.5 0.5 1.25 15	アスパ グリーンアスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	20 2.5 0.5 0.15 0.01	中華炒 め ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	25 20 5 0.5 0.5 1.25 0.25	焼き魚 焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじき の炒め 煮	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25	人参と 水菜の ナムル 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5	チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 調合油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	かぶの かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン 和え	20 20 1 2.5 0.15 1.5	納豆 挽きわり納豆 葱 減塩しょうゆ	20 1 2.5	きゅう り酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 淡口醤油	20 2.5 2.5 1.5 1.25	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 0.5 0.15 0.01	梅肉和 え	切干し大根 梅干し(調味漬) みりん風調味料	2 2.5 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 75
	ふりか け	F e + Z n ぶり	3																																																									
	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	たいみ そ	たいみそ	8	のり佃 煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁	もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 75																																							
	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																																							
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 鶏卵	160 25	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																							
	魚のト マトソ ース煮	さば・30g(骨) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	30 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉)	60 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 4 0.25 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	40 0.1 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 1.5 1.5 5 5	焼き魚	ほっけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 20 0.5 5	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	160 25 10 10 2.5 150 10 2.5	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																							
	さつま 芋サラ ダ	さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう	25 5 7.5 5 0.01	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	20 2.5 5 2.5 1.5	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 ごま油 合成清酒	15 10 2.5 5 2.5 0.5 1.25	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 1.25 0.25 0.5	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	160 25 10 10 2.5 150 10 2.5	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																							
	なめ茸	キャベツ	20	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ みりん風調味料	160 25 10 10 2.5 150 10 2.5	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40																																							

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)			11月11日(土)			11月12日(日)			11月13日(月)			11月14日(火)					
昼	あえ	えのき茸 (味付)	5		食塩	0.1		煮干しだし	7.5	清汁	あさり	9		煮干しだし	7.5		濃口醤油	2.5		鶏卵	12.5			
	清汁	鶏卵	10		白こしょう	0.01	キャベ	キャベツ	20		小葱	1.5		上白糖	0.2		上白糖	0.2		マヨネーズパツ	10			
		生椎茸	5	チンゲ	チンゲンサイ	20	ツサラ	きゅうり	2.5		淡口醤油	2.5	いもよ	さつま芋	25		煮干しだし	15		コーン	クリームスタイ	20		
		小葱	1	野菜の	減塩しょうゆ (1.25	ダ	人参 皮剥	1.5		食塩	0.1	うかん	上白糖	5		お浸し	白菜 (ゆで)	50	ポター	玉葱	15		
		淡口醤油	2.5	お浸し	煮干しだし	1.25		マヨネーズ	4		かつお・昆布だ	75		寒天	0.5		お浸し	減塩しょうゆ (2.5	ジュ	薄力粉 1等	3.5		
		食塩	0.1					ケチャップ	1	果物	パインアップル	40	果物	ネーブル	75		削り節	0.3		有塩バター	2.5			
		かつお・昆布だ	75	清汁	たけのこ 水煮	10		スイーツコーン	2.5								みそ汁	小葱	1.5		牛乳	50		
	果物	バレンシアオレ	30		さやえんどう	5	みそ汁	ほうれん草	20								みそ汁	じゃが芋	20		コンソメ	0.25		
					淡口醤油	2.5		油揚げ	2.5									淡色辛みそ	5		食塩	0.25		
					かつお・昆布だ	75		淡色辛みそ	5									煮干しだし	75		白こしょう	0.01		
				果物	りんご	30	果物	煮干しだし	75									果物	バナナ	100	果物	西洋なし (缶詰)	40	
							果物	西洋なし (缶詰)	40															
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	酢豚	豚角肉 (肩ロ)	50	焼魚	さけ・40g (骨)	40	豚生姜	豚かたロース	30	肉団子	鶏ひき肉	30	チキン	若鶏もも 皮な	50	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	20			
		減塩しょうゆ (0.7		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	25			
		片栗粉	2		大根 皮剥	25		上白糖	0.5	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	30			
		菜種油	2.7		しそ	0.5		合成清酒	1.25	け	食塩	0.1		菜種油	0.5		若鶏むね皮なし	15		葱	7.5			
		たけのこ 水煮	15		減塩正油パツク	5		生姜	1.5		白こしょう	0.01		キャベツ	15		さやいんげん (5		しらたき	15			
		玉葱	15					菜種油	0.5		薄力粉 1等	3		トマト (皮なし)	15		玉葱	20		人参 皮剥	4			
		人参 皮剥	10	麻婆豆	木綿豆腐	30		ブロッコリー	20		調合油	4		マヨネーズパツ	10		きくらげ (乾)	0.5		生椎茸	5			
		ピーマン	5	腐	菜種油	2.5		鶏卵	25		玉葱	25		野菜イ	大根 皮剥	20		人参 皮剥	5		菜種油	0.75		
		乾椎茸	0.5		鶏ひき肉	10		マヨネーズ	5		さやえんどう	5	クラの	大根 皮剥	1.5		グリーンピース	1.5		濃口醤油	1.25			
		菜種油	0.5		玉葱	40		れんこん	25		減塩しょうゆ (1.25	せ	人参 皮剥	2.5		菜種油	1.5		上白糖	1.5			
		濃口醤油	2.5		葱	5	れんこ	れんこん	25		上白糖	0.25		小松菜	2.5		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5			
		上白糖	0.25		にんにく	0.5	ん炒煮	菜種油	0.5		片栗粉	1		減塩しょうゆ (1.25		中華味	0.25		合成清酒	2.5			
		穀物酢	2.5		濃口醤油	2.5		濃口醤油	1.25		穀物酢	2.5		上白糖	0.25		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			
		片栗粉	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.25		穀物酢	2.5		イクラ	5		上白糖	0.5		里芋田	里芋	30		
					合成清酒	1.25	おろし	大根 皮剥	16		酢味噌	するめいか	7.5		酢味噌	するめいか	7.5		合成清酒	1.25	楽	さやえんどう	3	
	ジャー	じゃが芋	20		濃口醤油	2.5	和え	なめこ	8	磯辺和	白菜	30		和え	きゅうり	15		穀物酢	1.25		淡色辛みそ	2.5		
	マンポ	ベーコン	5		淡色辛みそ	1		きゅうり	2	え	濃口醤油	1.25		和え	減塩みそ	4		片栗粉	1		上白糖	0.25		
	テト	玉葱	10		上白糖	0.5		穀物酢	2.5		焼きのり	0.1		和え	穀物酢	2.5		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5		
		有塩バター	1		濃口醤油	2.5		淡口醤油	1.25		わかめ	カットわかめ	1		穀物酢	2.5								
		食塩	0.1		上白糖	0.5		上白糖	0.25		の煮物	油揚げ	10		上白糖	2.5		揚げ茄	30		なめこ	大根 皮剥	20	
		白こしょう	0.01		片栗粉	0.5	スープ	玉葱	20		わかめ	油揚げ	10	みそ汁	かつとろろ昆布	0.5		子	なす	30	なめこ	きゅうり	5	
		パセリ	0.5	あちや	かぶ 皮剥	25		人参 皮剥	5		の煮物	油揚げ	10		木綿豆腐	15		おろし	なめこ	(水煮缶)	10			
				ら漬け	食塩	0.1		コンソメ	0.25		の煮物	油揚げ	10		小葱	1.5					淡口醤油	1.25		
	湯葉と	湯葉	5		穀物酢	2.5		食塩	0.4		の煮物	油揚げ	10		小葱	1.5								
	小松菜	小松菜 ゆで	25		上白糖	1.5		白こしょう	0.01		の煮物	油揚げ	10		木綿豆腐	15								
	のお浸	減塩しょうゆ (1.25		上白糖	1.5		白こしょう	0.01		の煮物	油揚げ	10		小葱	1.5								
	し	みりん風調味料	1	みそ汁	キャベツ	15					みそ汁	さやいんげん (10		木綿豆腐	15								
		削り節	0.2		糸みつば	5					みそ汁	なす	20		小葱	1.5								
					淡色辛みそ	5					みそ汁	淡色辛みそ	5		減塩しょうゆ (1.25								
	スープ	カットわかめ	0.5		煮干しだし	75					みそ汁	煮干しだし	75		きのこ	ぶなしめじ	20	みそ汁	油揚げ	4				
		玉葱	10								みそ汁	なす	20		マヨネ	まいたけ	10							
		葱	2.5								みそ汁	淡色辛みそ	5		ーズ和	えのき茸	10							
											みそ汁	煮干しだし	75		え	エリンギ	10							
											みそ汁	煮干しだし	75			いりごま	1							
											みそ汁	煮干しだし	75			マヨネーズ	8							
											みそ汁	煮干しだし	75			食塩	0.1							
											みそ汁	煮干しだし	75			白こしょう	0.01							

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)							
夕		鶏ガラスープ	0.15									スープ	カットわかめ	1							
		中華味	0.25										葱	10							
		食塩	0.4										コンソメ	0.5							
		白こしょう	0.01										食塩	0.25							
													白こしょう	0.01							
15	ジュース	野菜と果物(ピ)	100	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	青りんごゼリー	60	ジュース	野菜と果物(デ)	100	プリン	カスタードプリ	60	ジュース	野菜と果物(グ)	100	ゼリー	野菜と果物のゼ	50
							麦茶	麦茶	80												
栄養価	エネルギー	1330 kcal	蛋白質 49.0 g	エネルギー	1289 kcal	蛋白質 51.6 g	エネルギー	1306 kcal	蛋白質 45.7 g	エネルギー	1258 kcal	蛋白質 47.9 g	エネルギー	1340 kcal	蛋白質 54.0 g	エネルギー	1348 kcal	蛋白質 51.4 g	エネルギー	1351 kcal	蛋白質 47.0 g
	脂質	29.4 g	炭水化 210.1 g	脂質	28.2 g	炭水化 198.2 g	脂質	32.5 g	炭水化 198.3 g	脂質	28.7 g	炭水化 194.3 g	脂質	28.4 g	炭水化 212.4 g	脂質	28.2 g	炭水化 220.3 g	脂質	37.3 g	炭水化 206.3 g
	塩分	5.3 g		塩分	5.3 g		塩分	5.3 g		塩分	5.2 g		塩分	4.7 g		塩分	5.4 g		塩分	5.3 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)																								
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																						
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() 菜種油 食塩 白こしょう 鶏卵	40 5 5 1 0.25 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	15 2.5 0.5 1.25 10 10 10	鶏ささ 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	15 10 5 15 2.5 0.5 2.5 0.01 0.5	焼き魚 ほっけ・30g() 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	30 40 1 5 5 30 5 1.25 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	50 15 7.5 1.25 0.5 15 5 20 5 0.2	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 切干大 根の炒 煮	20 0.5 0.15 5 5 2.5 3 5 1.5 1	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油	20 2.5 0.15 1.25	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 2.5 1 2.5 0.5 7.5	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	10 2.5 5 75	白菜の 梅和え 白菜(ゆで) 牛乳	2 1 25 180	えのき と胡瓜 の和え 物 たいみ そ もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 0.1 0.5 5 20 5 75	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 75	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 5 75	漬物 牛乳 牛乳	5 180 180	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 5 75	漬物 牛乳 牛乳	10 180 180	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 5 75	漬物 牛乳 牛乳	10 180 180	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 5 75	漬物 牛乳 牛乳	10 180 180
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	60 5 3 0.25 12.5 0.5 0.1 1 0.5 0.5 1.5 0.5 0.5 10 2.5 1	米飯 豆腐海 鮮あん かけ	精白米 木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	60 50 10 20 10 30 10 10 0.5 0.2 0.01 1	米飯 魚みそ 煮	精白米 さば・20g(骨) 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 減塩しょうゆ()	60 20 1.5 30 20 5 1 1.25 1.25 1.25	揚げ出 し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ() 食塩 みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽	60 50 5 6 2.5 0.1 2.5 15 3	塩ラー メン 中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	150 20 0.5 1 2.5 0.5 1.25 5 5 25 3 1 0.15 0.01	米飯 チキン カツ	精白米 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 サニーレタス ブロッコリー マヨネーズ ケチャップパツ	60 30 0.1 0.01 4 3 3 5 5 5 30 5 8	パン ハンバ ーグ	メロンパン65g 鶏ひき肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 キャベツ 人参 皮剥 ソースバック	65 40 20 2.5 1.5 0.25 20 5 5 5 20 10 12.5 2.5 1.5 0.01	魚の梅 煮	まごがれい・40 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ()	40 1.5 1.25 3.75	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料	15 15 10 0.5 2.5 0.5 1.25	こんに やくの 炒め煮	つきこんにやく さやえんどう 菜種油 濃口醤油	40 5 2 2.5	玉葱の マリネ	ゆで ローズハム オリーブ油	25 7.5 1	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 4	白和え しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	20 0.75 4 2 25 5	スープ 玉葱 ローズハム	15 5					

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)										
昼	炊き合わせ	上白糖	1	ゴマ和え	煮干しだし	0.5	白菜の白菜	上白糖	0.5	なます	サラダ菜	3	フルーツみつ豆	人参 皮剥	5								
		みりん風調味料	1.25		えんどう ゆで	2		かつおだし	5		穀物酢	1.5		清汁	エリンギ	20	コンソメ	0.3					
しそ		0.5	小松菜 ゆで		25	お浸し			食塩		0.1	大根 皮剥		25	にら	10	食塩	0.2					
青梅甘露煮		9	減塩しょうゆ(1.25	白菜の白菜		30	パセリ(粉)		0.1	人参 皮剥		2.5	かつお・昆布だ	75	白こしょう	0.01					
大根 皮剥		20	上白糖		0.25	お浸し		減塩しょうゆ(1.25		清汁	さやえんどう		10	穀物酢	2.5	食塩	0.05					
人参 皮剥		7.5	ごま		0.5	かつおだし		0.5	果物		えのき茸	10		上白糖	1.5	果物盛	キウイフルーツ	10					
さやいんげん(5	味噌炒		さやいんげん(15		バレンシアオレ	60		生ふ	10		食塩	0.1	り合わ	パインアップル	20					
減塩しょうゆ(2.5	め		玉葱	15					淡口醤油	2.5		焼き芋	30	せ	みかん缶詰(果	10					
上白糖		0.5			人参 皮剥	5					食塩	0.1		果物	パイナップル	60							
かつお・昆布だ		5			無塩バター	1.5					かつお・昆布だ	75											
長芋の酢の物	なが芋	25	減塩みそ	2.5			果物	キウイフルーツ	40														
	きゅうり	5	果物	バナナ	50																		
果物	穀物酢	2.5																					
	食塩	0.1																					
	上白糖	1.5																					
	なし	30																					
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60								
鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な	60	塩焼き	そい 30g(骨	30	エビフライ	尾付きえび	40	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス	30	焼き魚のこ添え	すずき・30g(30	魚の照り焼き	そい 60g(骨	60						
	食塩	0.2		食塩	0.1		食塩	0.2		じゃが芋	15		きのこ	15		白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(5	魚塩焼き	ほっけ・60g(60	
	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40		薄力粉 1等	3		ごぼう	10		ぶなしめじ	15		ふなしめじ	15	合成清酒	2	トマト	15		
	薄力粉 1等	3		しそ	1		鶏卵	2		人参 皮剥	5		生椎茸	10		生椎茸	10	みりん風調味料	2	サラダ菜	5		
	ごま油	3		減塩正油パック	5		パン粉(乾燥)	8		生椎茸	5		まいたけ	10		まいたけ	10	大根 皮剥	30				
	上白糖	0.25					菜種油	5		しらたき	15		菜種油	0.5		菜種油	0.5	レタス	10	煮物	じゃが芋	30	
	減塩しょうゆ(1.25		みそお	板こんにやく		15	レモン		8	さやえんどう		2.5	濃口醤油		2.5	濃口醤油	2.5	煮物	豚並肉(肩・脂	15	人参 皮剥	10
	穀物酢	2.5		でん	鶏卵		12.5	レタス		5	菜種油		1	合成清酒		2.5	みりん風調味料	2.5	煮物	たけのこ 水煮	20	濃口醤油	2.5
	みりん風調味料	2.5			さやいんげん(20	ソースパック		5	減塩しょうゆ(3.75	みりん風調味料		2.5	小葱	3	みりん風調味料	0.5	上白糖	0.5	
	葱	5			人参 皮剥		15	生野菜		キャベツ	15		上白糖	1		減塩正油パック	5	合成清酒	2.5	人参 皮剥	5	みりん風調味料	0.5
煮物	生姜	2		減塩しょうゆ(1.25		生野菜	キャベツ	15	合成清酒	1.25	煮物	豚並肉(肩・脂	15	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5					
	大根 皮剥	50		淡色辛みそ	2.5		ミニトマト	7.5	ソースパック	5	煮干しだし	15	煮物	たけのこ 水煮	20	みりん風調味料	0.5						
	サラダ菜	5		合成清酒	0.5		ブロッコリー	20			上白糖	1	煮物	人参 皮剥	5	煮干しだし	7.5						
				上白糖	0.5		鶏卵	25			減塩しょうゆ(3.75	煮物	グリーンピース	3	減塩しょうゆ(2.5	グリんピース(3				
				みりん風調味料	1		マヨネーズ	5			上白糖	0.5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	0.2	酢の物	白菜	20			
											煮干しだし	7.5	煮物	煮干しだし	7.5	酢の物	きゅうり	10					
											わかめ	5	煮物	きゅうり	20	穀物酢	1.25						
											酢正油	5	煮物	カットわかめ	0.25	上白糖	0.5						
											菜種油	1.5	煮物	穀物酢	2.5	淡口醤油	1.25						
											濃口醤油	2.5	煮物	上白糖	0.3								
和え物	めかぶわかめ	15	そば椀	茶そば	5	煮物	乾椎茸	0.5	サラダ	レタス	5	ソテー	さやえんどう	5		かつお・昆布だ	75						
	減塩しょうゆ(1.25		葱	2.5		みそ汁	木綿豆腐		10	えのき茸		20	ミネトマト		10	もやし	20	淡口醤油	2.5			
湯豆腐	切りみつば	2.5		乾椎茸	0.25		カットわかめ	0.25		ぶなしめじ	30		菜種油	0.5	食塩	0.1							
	木綿豆腐	12.5		淡口醤油	2.5		淡色辛みそ	5		減塩しょうゆ(1.25		食塩	0.15									
	減塩しょうゆ(1.25		食塩	0.1		煮干しだし	75		上白糖	0.25		白こしょう	0.01									
				かつお・昆布だ	75																		

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)		11月21日(火)													
夕							みそ汁	カットとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 5 75	みそ汁	カットわかめ 大根 皮剥 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 5 5 75																
15	ゼリー	野菜と果物のゼリー	50	おやつ・クッキー	クッキー ムー	16.2	おやつ・ゼリー	ももゼリー	40	ゼリー	ももゼリー	40	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ・ピーナツサンド	食パン60g×2 ピーナツバター	30 10										
			麦茶	麦茶		100		麦茶	麦茶	100	麦茶	麦茶	100			麦茶	麦茶	100										
栄養価	エネルギー	1306 kcal	蛋白質	49.7 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質	48.9 g	エネルギー	1279 kcal	蛋白質	45.5 g	エネルギー	1260 kcal	蛋白質	47.4 g	エネルギー	1336 kcal	蛋白質	53.0 g	エネルギー	1271 kcal	蛋白質	50.2 g	エネルギー	1274 kcal	蛋白質	50.9 g
	脂質	26.0 g	炭水化	213.0 g	脂質	32.7 g	炭水化	203.1 g	脂質	28.5 g	炭水化	205.8 g	脂質	28.0 g	炭水化	202.1 g	脂質	28.0 g	炭水化	210.5 g	脂質	30.2 g	炭水化	194.0 g	脂質	37.4 g	炭水化	175.2 g
	塩分	4.6 g			塩分	5.1 g			塩分	5.2 g			塩分	5.1 g			塩分	5.2 g			塩分	4.0 g			塩分	5.2 g		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)								
昼	煮干しだし	15	すり白ゴマ	1	野菜サ	カリフラワー	15	糸みつば	1.5	みそ汁	なす	10	マッシュルーム	5							
お浸し	ほうれん草	25	ごま油	0.25	ラダ	きゅうり	7.5	かつお・昆布だ	75	果物	小葱	2	コンソメ	0.2							
	減塩しょうゆ	1.25	上白糖	0.25		トマト	15	淡口醤油	2		淡色辛みそ	5	食塩	0.2							
スープ	大根 皮剥	10	削り節	0.05		カットわかめ	0.5	食塩	0.05		煮干しだし	75	パセリ(粉)	0.5							
	小葱	1.5				いりごま	0.25														
	コンソメ	0.5	果物	ネーブル	30	穀物酢	5	果物	ぶどう	30	果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	10					
	食塩	0.25				調合油	1.5						アンサ	きゅうり	10						
	白こしょう	0.01				濃口醤油	1.25						ラダ	玉葱	5						
果物	キウイフルーツ	20				白こしょう	0.01							穀物酢	2.5						
						みそ汁								オリーブ油	1.5						
						葱	3							減塩しょうゆ	1.25						
						里芋	10							白こしょう	0.01						
						油揚げ	2.5							果物	キウイフルーツ	20					
						淡色辛みそ	5							ジュース	きになる野菜	125					
						煮干しだし	75							ス							
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
帆立焼	ホタテ貝柱	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	豚の生	豚ロース(脂身	30	ミート	豚ひき肉	20	鶏肉照	若鶏もも 皮な	50	えびフ	ブラックタイガ	20	揚げ魚	まだら・60g	60	
き	かぼちゃ(皮な	20	ピカタ	食塩	0.3	姜焼き	生姜	1.5	ローフ	パン粉(乾燥)	1	り焼き	減塩しょうゆ	5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01	
	ピーマン	10		白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25		牛乳	2.5		上白糖	1		薄力粉 1等	3	ース	薄力粉 1等	1.5	
	食塩	0.3		薄力粉 1等	3		合成清酒	2.5		食塩	0.2		みりん風調味料	1		鶏卵	2.5		菜種油	3	
	マヨネーズパッ	10		鶏卵	5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01		合成清酒	1		パン粉(乾燥)	5		ケチャップ	10	
炊き合	なが芋	30		調合油	1		人参 皮剥	3		玉葱	30		調合油	2		菜種油	3		穀物酢	2.5	
わせ	人参 皮剥	7.5		ケチャップ	5		キャベツ	15		人参 皮剥	2.5		レタス	5		トマト	15		濃口醤油	1	
	乾椎茸	0.5		ブロッコリー	10		マヨネーズ	5		グリーンピース	1.5		きょうな	5		サラダ菜	5		上白糖	0.25	
	淡口醤油	2.5		サニーレタス	4		煮物	かぶ 皮剥	20		鶏卵	1.5	生野菜	5		ソースパック	5		合成清酒	2.5	
	上白糖	0.5		マヨネーズ	5		かぶ 皮剥	7.5		ケチャップ	5	サラダ	キャベツ	20		トマト	15		ごま油	1	
	煮干しだし	7.5	野菜炒	チンゲンサイ	25		人参 皮剥	7.5		人参 皮剥	30		ミニトマト	15		茶碗蒸	鶏卵	25		にんにく	1
	さやえんどう	2	め	ぶなしめじ	12.5		さやいんげん	5		有塩バター	1		マヨネーズ	10	茶碗蒸	し	煮干しだし	25		生姜	1
				黄ピーマン	2.5		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25	煮しめ	生椎茸	5		煮干しだし	25		葱	20	
浅漬け	きゅうり	7.5		食塩	0.15		上白糖	0.25		ブロッコリー	30		ホタテ貝柱	15		かつおだし	25		片栗粉	1	
	キャベツ	7.5		白こしょう	0.01		煮干しだし	7.5		マヨネーズ	10		板こんにやく	15		ささ身	8		サニーレタス	5	
	人参 皮剥	2.5		菜種油	0.5	ブロッ	ブロッコリー	20	あちや	かぶ 皮剥	30		真昆布	1		ぎんなん ゆで	3		とびっ	大根 皮剥	25
	食塩	0.1		サラダ	キャベツ	20	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	2.5		真昆布	0.3		なると	8	とびっ	大根 皮剥	25
清汁	糸みつば	2.5		か和え	2		濃口醤油	1.25		真昆布	0.3		減塩しょうゆ	2.5		糸みつば	2	こと野	人参 皮剥	2.5	
	生ふ	4		かつお缶詰(油	4	中華風	緑豆春雨	2.5		淡口醤油	1		上白糖	1		淡口醤油	1.5	菜の和	小葱	2	
	かつお・昆布だ	75		マヨネーズ	4	スープ	きくらげ(乾)	0.5		上白糖	1.5		煮干しだし	7.5		みりん風調味料	1	え物	淡口醤油	1	
	淡口醤油	2.5		レモン(果汁)	0.75		たけのこ 水煮	7.5		穀物酢	2.5		湯豆腐	25		大豆もやし ゆ	25		上白糖	0.25	
	食塩	0.1		濃口醤油	0.5		人参 皮剥	5		煮干しだし	1		木綿豆腐	25		のナム	2.5		上白糖	0.25	
				白こしょう	0.01		鶏卵	20	蒸し鶏	ささ身	10		削り節	0.5		ル	1	卵スー	鶏卵	7.5	
				卵スー	7.5		中華味	0.25	のサラ	レタス	20		減塩しょうゆ	2.5			減塩しょうゆ	1.25	ブ	葱	2.5
				玉葱	20		食塩	0.4	ダ	トマト	10						上白糖	0.5		中華味	0.25
				赤ピーマン	2.5		白こしょう	0.01		海藻サラダ	1						穀物酢	1.25		食塩	0.25
				生椎茸	2.5					ごま油	1						濃口醤油	1		淡口醤油	1.25
										濃口醤油	1									白こしょう	0.01
												清汁	えのき茸	10							

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)								
夕				コンソメ	0.3			穀物酢	2.5			木綿豆腐	15									
				食塩	0.4			上白糖	0.25			貝割大根・芽	2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ 30							
				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01			かつお・昆布だ	75	ルーツ								
								ソテー				淡口醤油	2.5									
								玉葱	15			食塩	0.1									
								ほうれん草	10													
								菜種油	0.5													
								食塩	0.1													
								白こしょう	0.01													
15	おやつ	オレンジゼリー	50	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	バターロール	30	30	プリン	カスタードプリ	60	おやつ	ホットケーキ粉	30	おやつ	さつま芋	40	おやつ	パンケーキ	28
	麦茶	麦茶	100				・パン							・蒸し	牛乳	30	・スイ	上白糖	3			
							麦茶	麦茶	100					パン	チョコチップ	5	ートポ	牛乳	10	ジュー	野菜と果物(グ	100
														ジュー	野菜と果物(グ	100	テト	卵黄	1.5	ス		
														ス				有塩バター	4			
														麦茶				卵黄	1			
														麦茶				麦茶	100			
栄養価	エネルギー	1305 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー	1301 kcal	蛋白質 48.4 g	エネルギー	1343 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー	1320 kcal	蛋白質 49.3 g	エネルギー	1355 kcal	蛋白質 47.5 g	エネルギー	1279 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー	1319 kcal	蛋白質 47.2 g	
	脂質	30.7 g	炭水化 197.5 g	脂質	30.1 g	炭水化 202.5 g	脂質	37.3 g	炭水化 196.4 g	脂質	29.9 g	炭水化 207.5 g	脂質	29.0 g	炭水化 221.6 g	脂質	24.3 g	炭水化 203.8 g	脂質	32.3 g	炭水化 202.1 g	
	塩分	5.2 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.2 g		塩分	5.3 g		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)		12月4日(月)		12月5日(火)	
昼	果物	りんご	30	果物	淡色辛みそ 5 煮干しだし 75										
				果物	ネーブル 60										
夕	五目炊き込みご飯	精白米 60 若鶏もも 皮なし 7 生椎茸 7 人参 皮剥 2 ごぼう 4 油揚げ 1 減塩しょうゆ(3.5 合成清酒 0.7 みりん風調味料 0.7 グリーンピース 2	60	米飯	精白米 60										
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	60	マカロニサラダ	マカロニ 乾 3 きゅうり 10 ロースハム 4 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01										
	筑前煮	若鶏もも 皮なし 5 里芋 20 人参 皮剥 7.5 さやいんげん(5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	5	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 15 淡口醤油 2.5 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5 食塩 0.15										
	サラダ	キャベツ ゆで 12.5 ブロッコリー 15 ミニトマト 15 マヨネーズ 10	12.5												
	みそ汁	棒麩 1 ほうれん草 5 玉葱 15 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	1												
15	おやつ	もも缶(果肉)	40	ゼリー	青りんごゼリー 60										
栄養価	エネルギー	1317 kcal	蛋白質 52.7 g	エネルギー	1314 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	28.9 g	炭水化 204.2 g	脂質	32.1 g	炭水化 202.7 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.2 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	