

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)			
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	
	おせち 盛合せ	味付け数の子(5 削り節 0.1 だて巻 10 べにざげ 15g 15 食塩 0.1 北海道黒豆 5 ちよろぎ酢漬(3 ちよろぎ酢漬(3		ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 25 食塩 0.1 上白糖 0.5 かつおだし 5 菜種油 0.5 しそ 1 アスパラ酢漬(3		五目煮	さつま揚げ 10 大根 皮剥 0.25 人参 皮剥 2.5 乾椎茸 0.25 さやいんげん(5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15		炒り豆 腐	木綿豆腐 30 キャベツ 25 葱 5 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 煮干しだし 7.5		大根煮 物	大根 皮剥 20 油揚げ 5 人参 皮剥 4 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 煮干しだし 7.5 さやえんどう 3		炒煮	もやし 25 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5		野菜か にあん かけ	大根 皮剥 35 かにかま 3 グリーンピース(2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.25 片栗粉 1		
	お浸し	白菜 30 減塩しょうゆ(1.25 削り節 0.25		チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(20 玉葱 10 赤ピーマン 5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		白菜の お浸し	白菜 30 減塩しょうゆ(2.5 かつお節 0.5		さつま 芋煮	さつま芋 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.25 煮干しだし 5 小葱 3		卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.05 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 片栗粉 0.2 しそ 0.5		ひきわ り納豆	挽きわり納豆 20 濃口醤油 2.5		チンゲ ン菜の お浸し	チンゲンサイ 30 減塩しょうゆ(1.25		
	雑煮	やわらか福もち 10 若鶏むね 皮な 5 大根 皮剥 10 人参 皮剥 5 生椎茸 5 淡口醤油 3.75 かつお・昆布だ 75 糸みつば 1.5		ふりか け	F e+Z nふり 3 みそ汁 キャベツ(葉先 20 ほうれん草(葉 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		味のり のみそ汁	味のり 1 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		おかか 和え	チンゲンサイ 20 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25 削り節 0.15		みそ汁	大根 葉 10 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁	チンゲンサイ 10 じゃが芋 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁	大根 葉 20 油揚げ 2.5 葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		
	牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		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	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	五目う どん	うどん ゆで 150 尾なしえび 20 鶏卵 25 生椎茸 10 さやえんどう(2 葱 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 みりん風調味料 2.5		
	盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 2 大根 皮剥 30 板こんにやく 30 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1 かつおだし 15 さやえんどう(2 かぶ 皮剥 25 人参 皮剥 4 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1 さつま芋 20 有塩バター 2.5 上白糖 2.5		豚カツ	豚もも 脂身な 50 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2.5 薄力粉 1等 1.5 パン粉(乾燥) 4 菜種油 5 キャベツ 15 トマト 15 ソースパック 5		魚のご ま照り 焼き	ぶり・60g(骨 60 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 0.25 トマト 7.5 レモン 5 サラダ菜 2.5 減塩正油パック 5		チキン ピカタ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロックリー 10 サニーレタス 4 マヨネーズ 5		魚の竜 田揚げ	さば・30g(骨 30 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 生姜 0.5 薄力粉 1等 1.5 菜種油 3 サニーレタス 4 レモン 8		煮魚	まこがれい・60 60 生姜 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナッパえんど 10		ポテト コロッ ケ	じゃが芋 25 合挽肉 10 玉葱 20 食塩 0.25 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 ケチャップ 5 キャベツ 25		
				けんち ん煮	木綿豆腐 25 大根 皮剥 15 れんこん 10 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.75 濃口醤油 2.5 煮干しだし 0.5		れんこ ん煮物	れんこん 20 人参 皮剥 5 さやえんどう(2 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 7.5 春雨サ ラダ		野菜炒 め	野菜炒 25 ぶなしめじ 12.5 黄ピーマン 5 菜種油 0.5 かき油 3 合成清酒 1 えのき茸 5		炒め物	キャベツ 15 玉葱 10 人参 皮剥 5 ピーマン 4 調合油 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.25		お浸し	ほうれん草 30 減塩正油パック 5 きゅうり 20 しそ 0.15 梅肉和 え 0.5 梅干し(調味漬 0.5 削り節 0.2 豆麩 0.5 はんぺん 10					

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)				
昼	味噌煮	食塩	0.05	酢の物	かぶ 皮剥	20	人参 皮剥	2.5	白菜	20	野菜サ	カリフラワー	15		糸みつば	1.5		
		くり 甘露煮	5		マヨネーズ	5		葱		2		ラダ	きゅうり		7.5	かつお・昆布だ	75	ピーナ
		蒸しかまぼこ	5	きゅうり	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	淡色辛みそ	5	トマト	15		淡口醤油	2	ピーナ	5
		蒸しかまぼこ	5	人参 皮剥	3	清汁		煮干しだし	75	煮干しだし	75	カットわかめ	0.5		食塩	0.05	ツ和え	25
		きゅうり	10	穀物酢	2.5	棒麩	0.5	もずく	25	いりごま	0.25	いりごま	0.25	果物	ぶどう	30	ピーナツバタ	2.5
		食塩	0.1	上白糖	1.5	貝割大根・芽	2.5	もずく	25	穀物酢	5	穀物酢	5					減塩しょうゆ(1.25)
		パインアップル	10	食塩	0.1	昆布だし	37.5	酢	1	レモン(果汁)	1	濃口醤油	1.25				上白糖	0.25
		キウイフルーツ	10	みそ汁		かつおだし	37.5	穀物酢	2.5	穀物酢	2.5	濃口醤油	1.25					
		大根 葉	10	いわのり	1	淡口醤油	3.75	濃口醤油	1.25	濃口醤油	1.25	白こしょう	0.01		果物		果物	60
		じゃが芋	10	葱	5	白こしょう	0.1	上白糖	1.5	上白糖	1.5							
		減塩みそ	2.5	淡色辛みそ	5	果物		ネーブル	30	果物	30	みそ汁	葱	3				
		煮干しだし	7.5	煮干しだし	75	果物						みそ汁	里芋	10				
				果物		みかん缶詰(果)	20					みそ汁	油揚げ	2.5				
												みそ汁	淡色辛みそ	5				
												みそ汁	煮干しだし	75				
夕	赤飯	もち米	30	ちらし	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
		精白米	30	寿司	穀物酢	7	天ぷら	きす	20	魚南蛮	60	豚の生	豚ロース(脂身)	30	ミート	豚ひき肉	20	魚塩焼
		食用色素(紅)	0.01		上白糖	4		かぼちゃ	10	漬け	玉葱	40	ローフ	パン粉(乾燥)	1	き	食塩	0.2
		甘納豆 金時	10		食塩	0.3		ピーマン	3		人参 皮剥	5		牛乳	2.5		しそ	0.5
	西京焼き	まだら・30g(30		鶏卵	20		生椎茸	5		ピーマン	8		濃口醤油	1.25		大根 皮剥	40
		減塩みそ	2.5		食塩	0.1		薄力粉 1等	7.5		濃口醤油	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5
		みりん風調味料	1.5		上白糖	0.2		鶏卵	2.5		上白糖	1		菜種油	0.5		白こしょう	0.01
		上白糖	1		菜種油	0.3		鶏卵	2.5		人参 皮剥	3		玉葱	30		減塩正油パック	5
		調合油	1		かんぴょう	0.5		食塩	0.1		キャベツ	15		人参 皮剥	2.5		生野菜	5
		大根 皮剥	15		かつお・昆布だ	5		菜種油	6.5	そばろ	鶏ひき肉	10		グリーンピース	1.5	サラダ	キャベツ	20
		しそ	0.5		濃口醤油	0.5		煮		煮	じゃが芋	25		鶏卵	1.5		ミニトマト	15
		減塩正油パック	5		上白糖	0.5	おろし	大根 皮剥	25		さやいんげん(5		ケチャップ	5		マヨネーズ	5
	お煮しめ	なが芋	10		尾なしえび	10		レモン	4		煮干しだし	15		人參 皮剥	30		白こしょう	0.01
		たけのこ 水煮	10		さやえんどう(2.5		減塩正油パック	5		濃口醤油	1.25	煮物	かぶ 皮剥	20		有塩バター	1
		人参 皮剥	5		でんぶ	0.5		上白糖	0.25		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25
		さやいんげん(2.5		青菜ソ		チンゲンサイ	30		上白糖	0.01		上白糖	0.25		煮しめ	生椎茸	5
		真昆布	0.5	菜の花	和種なばな	25	テー	ぶなしめじ	5	サラダ	キャベツ	20		ブロッコリー	20		ホタテ貝柱	15
		減塩しょうゆ(2.5	お浸し	濃口醤油	1.25		有塩バター	0.5		人参 皮剥	2		削り節	0.5		板こんにやく	15
		上白糖	0.5		削り節	0.25		食塩	0.15		かつお缶詰(油	4		マヨネーズ	10		真昆布	1
		合成清酒	1	南瓜の	西洋かぼちゃ	20		白こしょう	0.01		マヨネーズ	4		レモン(果汁)	0.75		人参 皮剥	5
		かつおだし	15	サラダ	きゅうり	10	胡瓜の	きゅうり	20		濃口醤油	0.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5
	和え物	きゅうり	40		マヨネーズ	5	和え物	ホワイトツナ缶	5		白こしょう	0.01		か和え			上白糖	1
		カットわかめ	0.5					淡口醤油	1.25		中華風	緑豆春雨	2.5		煮干しだし	1		上白糖
		マヨネーズ	10	清まし	生ふ	10		茶碗蒸	3	卵スー	鶏卵	7.5		きくらげ(乾)	0.5		上白糖	1.5
		豆麩	1	汁	糸みつば	2.5		くり 甘露煮	3	プ	玉葱	20		たけのこ 水煮	7.5		煮しめ	5
		和種なばな	10		かつお・昆布だ	75		ささ身	5		赤ピーマン	2.5		人參 皮剥	5		蒸し鶏	10
		淡口醤油	2.5		淡口醤油	3.75		乾椎茸	0.15		生椎茸	2.5		鶏卵	20		のサラ	20
		食塩	0.1		食塩	0.1		ほうれん草	5		コンソメ	0.3		中華味	0.25		ダ	10
	お吸い物	かつお・昆布だ	75		鶏卵	15		かつお・昆布だ	45		食塩	0.4		食塩	0.4		海藻サラダ	1
					かつお			淡口醤油	1.25		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		ごま油	1
					合成清酒	0.5		食塩	0.15					濃口醤油	1		上白糖	0.25
								合						穀物酢	2.5			
														上白糖	0.25			

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)							
夕							みりん風調味料 0.5					ソテー	白こしょう 0.01								
												玉葱 15									
												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	プリン70g クリーム(植物 上白糖	70 10 3	ゼリー	野菜と果物のゼ	50	ジュース	野菜と果物(デ	100	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ ・パン	バターロール30	30						
													麦茶	麦茶	100						
													プリン	カスタードプリ	60						
															おやつ ・蒸し パン						
															ジュース						
															野菜と果物(グ	100					
栄養 価	エネルギー	1339 kcal	蛋白質 45.1 g	エネルギー	1286 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー	1286 kcal	蛋白質 48.3 g	エネルギー	1323 kcal	蛋白質 53.2 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	1345 kcal	蛋白質 47.9 g
	脂質	28.7 g	炭水化 222.8 g	脂質	29.0 g	炭水化 204.4 g	脂質	28.2 g	炭水化 200.7 g	脂質	28.2 g	炭水化 207.3 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	28.1 g	炭水化 220.6 g
	塩分	4.6 g		塩分	5.1 g		塩分	5.1 g		塩分	5.6 g		塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	5.2 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月8日(月)			1月9日(火)			1月10日(水)			1月11日(木)			1月12日(金)			1月13日(土)			1月14日(日)					
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			
	塩たらこ湯葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 濃口醤油	5 0.5 15 0.5 1	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	20 25 0.5 5	野菜卵とじ	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料	25 2.5 25 2.5 1.25	小松菜の炒煮	小松菜(葉先) 凍り豆腐 赤ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	20 1 10 0.5 2.5 0.5	焼き魚	あかうお・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	3 5 0.5 2.5 0.5	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 上白糖	50 15 2.5 2.5 0.5 0.5 0.5			
	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	25 5 5 0.5 2.5 0.5	根梅肉和え	人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	2.5 2.5 3 0.25	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ() 削り節	20 5 2.5 0.25	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 5 75	みそ汁	小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75	牛乳	牛乳	180	たいみそ	たいみそ 煮干しだし	5 75
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 濃口醤油 上白糖	10 0.5 1 0.25	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 2.5 5 75	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 5 75	味付けのり	味付けのり	1	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 75		
	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 0.5 5 75	牛乳	牛乳	180	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	みそ汁	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 75		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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	みそ汁	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 5 75		
昼	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・ ごま塩 1.8g	30 30 5 1.8	パン: オレンジロール	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	炊き込みご飯	精白米 若鶏むね 皮な ごぼう 人参 皮剥 油揚げ 淡口醤油 みりん風調味料 合成清酒 上白糖	60 7 2.5 2.5 1 3.75 1.25 1 1.25 0.5	うどん	うどん ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ() みりん風調味料 合成清酒 上白糖	150 75 75 5 1 1 0.5			
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩正油パック	40 0.2 5 30 8 5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 ながが芋 片栗粉 減塩みそ	20 15 20 1.5 2.5 1.5 1	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 濃口醤油 煮干しだし 上白糖 片栗粉	40 0.2 1 20 5 0.5 2.5 15 0.5 0.5	ザンギ	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 生姜 薄力粉 1等 サニーレタス レモン	40 2.5 0.5 0.5 3 5 10	カレー	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 牛乳 キッズカレー() ケチャップ	30 20 40 20 1.5 10 1	焼き魚	さけ・40g(骨) しそ 減塩正油パック	40 0.5 5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 10 15 5 7.5 2.5 5			
	酢の物	ながが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	30 5 1.5 2.5 0.1	白こしょう	白菜 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	0.01 0.5 15 1 3	桜ポテト	じゃが芋 たらこ マヨネーズ グリーンピース	30 3 10 3	なます	はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	2.5 20 2.5 1.5 0.15	長いも	ながが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	20 0.15 2.5 1.5 1.25 0.01	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 5 0.5 2.5 0.5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 調合油 減塩しょうゆ() 上白糖	20 10 10 0.5 2.5 0.5			
	味噌炒め	もやし ピーマン 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油	30 4 4 0.15 0.5	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ	10 5 30 5 0.2	煮物	干しずいき さやえんどう 濃口醤油 上白糖 削り節	2.5 1.5 1.25 0.25 0.25	みそ汁	カットわかめ 白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 40 3 5 75	漬物	だいこん 福神 ピーマン キャベツ 菜種油	10 5 30 1	きゅうり	きゅうり 食塩	30 0.2	きゅうり	きゅうり 食塩	30 0.2	きゅうり	きゅうり 食塩	30 0.2

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)				
昼		減塩みそ 4 上白糖 0.5		食塩 0.2 パセリ(粉) 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5	果物	ネーブル 60		食塩 0.3 白こしょう 0.01	果物	りんご 30	ゴマ和え	小松菜 20 ごま 1 上白糖 0.5 減塩しょうゆ(1.25)			
	すまし汁	鶏卵 5 煮干しだし 5 淡口醤油 0.62 小葱 2.5 淡口醤油 3.75 かつお・昆布だし 75 食塩 0.1	イタリ アンサ ラダ	トマト 10 きゅうり 10 玉葱 5 穀物酢 2.5 オリーブ油 1.5 減塩しょうゆ(1.25) 白こしょう 0.01	果物	りんご 30			果物	パイナップル 40			果物	キウイフルーツ 20			
	果物	りんご 40	果物	キウイフルーツ 20 ジュース きになる野菜(125)													
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	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npピース 2	米飯	精白米 60	照焼魚	そい 30g(骨) 30 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 1 合成清酒 0.5 大根皮剥 25 しそ 1 醤油パック 5	米飯	精白米 60	魚味噌 60 漬け焼き 60 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 60		
	えびフライ	ブラックタイガ 20 白こしょう 0.01 薄力粉1等 3 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 5 菜種油 3 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズ 5 ソースパック 5	揚げ魚 チリソ ース	まだら・60g(60) 白こしょう 0.01 薄力粉1等 1.5 菜種油 3 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 濃口醤油 1 上白糖 0.25 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	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	きんぴら風	大根皮剥 20 人参皮剥 5 ごま油 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 いりごま 0.5	照焼魚	そい 30g(骨) 30 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 1 合成清酒 0.5 大根皮剥 25 しそ 1 醤油パック 5	魚味噌 60 漬け焼き 60 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5	米飯	精白米 60	鶏つくね揚げ あんかけ	鶏ひき肉 15 玉葱 10 生椎茸 1.5 食塩 0.1 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 1.5 菜種油 2.5 里芋 20 ホタテ貝柱 15 人参皮剥 10 生椎茸 5 濃口醤油 3.75 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 片栗粉 0.5	マヨネーズ焼 お浸し	ささ身 40 食塩 0.2 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 サニーレタス 5 大根皮剥 30 人参皮剥 5 さやいんげん(5) 減塩しょうゆ(2.5) 合成清酒 0.5 煮干しだし 7.5 鶏卵 25
	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 ささ身 8 ぎんなんゆで 3 なると 8 糸みつば 2 淡口醤油 1.5 みりん風調味料 1	とびっこ こと野菜の和え物	大根皮剥 25 人参皮剥 2.5 小葱 2 淡口醤油 1 上白糖 0.25 とびっこ 3	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	マカロニニサラダ	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	煮物	大根皮剥 25 凍り豆腐 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 煮干しだし 5	煮物	大根皮剥 25 凍り豆腐 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 煮干しだし 5	お浸し	白菜 30 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 濃口醤油 2.5			
	もやしのナムル	大豆もやしゆ 25 人参皮剥 2.5 生姜 1 いりごま 0.25 減塩しょうゆ(1.25) 上白糖 0.5 穀物酢 1.25	卵スープ	鶏卵 7.5 玉葱 10 葱 2.5 中華味 0.25 食塩 0.25 淡口醤油 1.25 白こしょう 0.01	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	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	のっぺい汁	里芋 15 木綿豆腐 15 人参皮剥 5 小葱 1 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 煮干しだし 75	煮物	大根皮剥 25 凍り豆腐 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 煮干しだし 5	お浸し	白菜 30 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5) 濃口醤油 2.5			
	ソテー	えのき茸 10 キャベツ 10 貝割大根・芽 2.5	杏仁フ	杏仁フルーツ 30	みそ汁	棒麩 1 ほうれん草 5 玉葱 15 淡色辛みそ 5	おしるこ	やわらか福もち 10 あずき全粒 5					お吸い物	生ふ 3 糸みつば 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5			

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)							
夕		無塩バター	0.5	ルーツ		煮干しだし	75	上白糖	5												
		食塩	0.15					食塩	0.1												
		白こしょう	0.01																		
15	おやつ ・スイ ートポ テト 麦茶	さつま芋	40	おやつ	パンケーキ	28	おやつ	もも缶(果肉)	40	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	カスタードプリ	60	水よう かん	水ようかん(コシ)	40	おやつ	ココアムース	40
		上白糖	3	ジュース	野菜と果物(グ)	100															
		牛乳	10																		
		卵黄	1.5																		
		有塩バター	4																		
		卵黄	1																		
		麦茶	100																		
栄養 価	エネルギー	1312 kcal	蛋白質 47.3 g	エネルギー	1319 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー	1317 kcal	蛋白質 52.7 g	エネルギー	1329 kcal	蛋白質 46.2 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質 50.8 g	エネルギー	1293 kcal	蛋白質 49.2 g	エネルギー	1265 kcal	蛋白質 49.7 g
	脂質	29.2 g	炭水化 207.1 g	脂質	32.3 g	炭水化 202.1 g	脂質	28.9 g	炭水化 204.2 g	脂質	31.7 g	炭水化 207.4 g	脂質	28.7 g	炭水化 208.8 g	脂質	29.6 g	炭水化 200.4 g	脂質	30.7 g	炭水化 188.7 g
	塩分	5.7 g		塩分	5.3 g		塩分	5.5 g		塩分	5.4 g		塩分	5.1 g		塩分	5.0 g		塩分	5.1 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)			
昼		食塩 0.1	フレンチポテト 40	フライドポテト 40	煮物	西洋かぼちゃ 30		食塩 0.1				白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		
	みそ汁	なめこ 20 葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	ト 0.2	菜種油 3 食塩 0.2		スナップえんど 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 7.5	果物	白こしょう 0.01	キウイフルーツ 20			もずく 25 酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1	果物	キウイフルーツ 40		
	果物	バレンシアオレ 40	ジュース	きになる野菜(125	スープ	玉葱 10 チンゲンサイ 10 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01					果物	パイナップル 50				
					果物	ぶどう 缶詰 20										
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		
	ハンバーグ	合挽肉 30 玉葱 20 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 0.5 牛乳 1.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 キャベツ 12.5 レッドキャベツ 2.5 ソースパック 5	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし 40 淡色辛みそ 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 0.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮	まだら・40g(40 生姜 1.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1.5 合成清酒 1.25 大根 皮剥 40 ほうれん草 30	焼き魚	あかうお・40g 40 大根 皮剥 20 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉のあん	若鶏もも 皮なし 60 おろし 0.5 薄力粉 1等 1 ごま油 1 大根 皮剥 25 小松菜 5 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 合成清酒 0.5 みりん風調味料 1.25 片栗粉 0.5	魚粕づけ焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 1.5 みりん風調味料 1.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		
	リャンバン	緑豆春雨 2.5 もやし 15 ロースハム 5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.25 いりごま 0.5	きのこの和え物	里芋 22.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.5 さやいんげん(2.5	麻婆豆腐	木綿豆腐 25 鶏ひき肉 10 玉葱 20 葱 5 菜種油 1.5 にんにく 0.25 生姜 2.5 減塩しょうゆ(1.25 淡色辛みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5	中華炒め	ベビーホタテ 20 玉葱 15 人参 皮剥 5 ぶなしめじ 7.5 ピーマン 2.5 ごま油 0.5 中華味 0.25 かき油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ	ミニトマト 30 キャベツ ゆで 30 マヨネーズ 10	煮物	里芋 40 生椎茸 5 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2.5	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 15 玉葱 10 人参 皮剥 5 ベーコン 2.5 ケチャップ 5 グリーンピース 1.5	かにかぶの和え物	かぶ 皮剥 25 人参 皮剥 7.5 かにかま 2.5 グリーンピース(1.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 10 片栗粉 0.5
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 20 きゅうり 10 マヨネーズ 10	ソテー	小松菜 15 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 食塩 0.1	ポテトサラダ	じゃが芋 20 きゅうり 7.5 人参 皮剥 2.5 ロースハム 2.5 マヨネーズ 6 白こしょう 0.01	きんとん	さつま芋 25 上白糖 1.5	清汁	カットわかめ 0.25 えのき茸 2.5 葱 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつおだし 37.5 昆布だし 37.5	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	カリフラワー	カリフラワー 30 人参 皮剥 5 甘酢漬 0.25 淡口醤油 2.5 上白糖 1.5	かき玉汁	鶏卵 10 小葱 1 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 片栗粉 0.5
	スープ	玉葱 20 貝割大根・芽 2.5 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01			かき玉汁	鶏卵 10 ぶなしめじ 5 切りみつば 1 淡口醤油 2.5					みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75				

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)							
夕						食塩	0.1														
						昆布だし	37.5														
						かつおだし	37.5														
15	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル	100	ジュース	野菜と果物(デ)	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ	オレンジゼリー	50	デザート	フルーツ杏仁	50	デザート	ももゼリー	40	おやつ	さつま芋	40	
																			上白糖	5	
																			牛乳	10	
																			卵黄	1.5	
																			有塩バター	4	
																			卵黄	1	
																			麦茶	100	
栄養価	エネルギー	1317 kcal	蛋白質 48.2 g	エネルギー	1312 kcal	蛋白質 46.3 g	エネルギー	1339 kcal	蛋白質 50.6 g	エネルギー	1286 kcal	蛋白質 46.4 g	エネルギー	1283 kcal	蛋白質 48.6 g	エネルギー	1322 kcal	蛋白質 51.6 g	エネルギー	1301 kcal	蛋白質 48.9 g
	脂質	32.0 g	炭水化 201.4 g	脂質	36.2 g	炭水化 195.5 g	脂質	30.8 g	炭水化 209.5 g	脂質	29.4 g	炭水化 202.8 g	脂質	30.5 g	炭水化 196.3 g	脂質	31.3 g	炭水化 201.6 g	脂質	31.4 g	炭水化 198.0 g
	塩分	5.5 g		塩分	5.4 g		塩分	5.0 g		塩分	5.2 g		塩分	5.1 g		塩分	5.0 g		塩分	5.1 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)																					
昼	梅肉和え	きゅうり	20	野菜サ ラダ	きゅうり	10	イカの 酢みそ 和え	するめいか	15	ふき ゆで	10	鶏卵	12.5	ピーマン	4	スイー	さつま芋(ゆで)	25																	
		しそ	0.1		きょうな	5		葱(ゆで)	20		人参 皮剥		7.5		穀物酢		2.5	トポテ	無塩バター	3															
		梅干し(調味漬)	1.5		ミニトマト	15		淡色辛みそ	4		さやえんどう		1.5		調合油		1.5	食塩	0.15	ト	上白糖	5													
		削り節	0.1		濃口醤油	1.25		上白糖	2.5		濃口醤油		2.5		濃口醤油		1.25	白こしょう	0.01	清汁	白菜	10	牛乳	10											
					穀物酢	2.5		穀物酢	2.5		上白糖		0.5		上白糖		0.5	白こしょう	0.01	清汁	小松菜	10	果物	パイナップル	40										
	清汁	和種なばな	10	調合油	1.5	野菜サ	30	ブロッコリー	30	ピーナ	25	キャベツ	25	ピーナ	5	ピーマン	5	鶏ガラスープ	0.25	中華味	0.25	果物	りんご	30											
		棒麩	1	白こしょう	0.01	ラダ	5	人参 皮剥(ゆ)	2.5	ツ和え	2.5	ピーマン	2.5	ホールカーネル	5	鶏ガラスープ	0.25	中味	0.25	食塩	0.25	白こしょう	0.01	果物	りんご	30									
		淡口醤油	2.5	かつお缶詰(油)	7.5	小松菜	15	卵豆腐	20	鶏卵	20	濃口醤油	1.25	濃口醤油	1.25	上白糖	0.25	上白糖	0.25	白こしょう	0.01	みそ汁	ほうれん草	10	もやし	10	果物	ぶどう 缶詰	30						
		食塩	0.1			木綿豆腐	15	鶏卵	20	煮干しだし	20	上白糖	0.25	上白糖	0.25	食塩	0.25	白こしょう	0.01	みそ汁	ほうれん草	10	もやし	10	果物	ぶどう 缶詰	30								
		かつお・昆布だ	75	スープ		コンソメ	0.25	食塩	0.25	小葱	2	みそ汁	ほうれん草	10	もやし	10	果物	ぶどう 缶詰	30	みそ汁	ほうれん草	10	もやし	10	果物	ぶどう 缶詰	30								
果物	みかん缶詰(果)	40	白こしょう	0.01	バナナ	100	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	30	果物	ぶどう 缶詰	30	果物	りんご	30	果物	りんご	30	果物	りんご	30	果物	りんご	30	果物	りんご	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	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60		
鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な	40	魚フラ イ	ほっけ・60g(60	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な	60	肉鍋	豚ももスライス	20	煮魚	まごがれい・60	60	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロ一	30	すき焼 き	豚ももスライス	50															
	玉葱	20		食塩	0.3		濃口醤油	1.25		玉葱	20		生姜	1		食塩	0.15		焼き豆腐	30															
	人参 皮剥	5		白こしょう	0.01		合成清酒	1.25		たけのこ 水煮	20		減塩しょうゆ(3.75		白こしょう	0.01		白菜	20															
	食塩	0.1		薄力粉 1等	2.5		鶏卵	1.5		人参 皮剥	10		上白糖	0.75		薄力粉 1等	1.5		葱	7.5	葱	7.5													
	ケチャップ	7.5		鶏卵	1.5		薄力粉 1等	2.5		薄力粉 1等	2.5		しらたき	15		合成清酒	1.25		人参 皮剥	7.5	パン粉(乾燥)	2.5	人参 皮剥	4											
	ウスターソース	2.5		パン粉(乾燥)	4		菜種油	4		菜種油	4		葱	7.5		人參 皮剥	7.5		小松菜	25	菜種油	4	生椎茸	5											
	クリーム(植物)	2.5		菜種油	4		いりごま	0.5		いりごま	0.5		減塩しょうゆ(5		小松菜	25		玉葱	20	玉葱	20	菜種油	1.5											
	グリーンアスパ	7.5		レモン	8		葱	5		葱	5		上白糖	1		煮干しだし	15		たけのこ ゆで	20	生椎茸	5	濃口醤油	5											
	黄ピーマン	5		サラダ菜	6		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5		煮干しだし	15		みりん風調味料	1.25		味噌か け	カットわかめ	0.25	濃口醤油	3.75	上白糖	0.5										
				ソースパック	5		上白糖	0.5		合成清酒	1.25		合成清酒	1.25		みりん風調味料	1.25		味噌か け	減塩みそ	2.5	上白糖	0.5	みりん風調味料	1.25	みりん風調味料	1.25	合成清酒	1.25						
酢ばす	れんこん	15	おかか 煮	ふき ゆで	20	和え物	ごま油	0.5	もやし	15	きゅうり	5	野菜サ ラダ	きゅうり	15	焼き茄 子	なす	30	里芋田 楽	里芋	40														
	赤ピーマン	5		淡口醤油	1.25		さやいんげん(10		かにかま		2.5		野菜サ ラダ	大根 皮剥		15	減塩みそ		2.5	上白糖	1.5	みりん風調味料	1.25	煮干しだし	15	鶏卵	25	里芋田 楽	里芋	40				
	食塩	0.15		上白糖	0.25		炊き合 わせ	大根 皮剥		20		人参 皮剥		7.5	カットわかめ		0.25	野菜サ ラダ		大根 皮剥	15	赤ピーマン	3	焼き茄 子	削り節	0.1	みりん風調味料	1.25	煮干しだし	15	鶏卵	25	里芋田 楽	里芋	40
	上白糖	1.5		煮干しだし	7.5		大根 皮剥	20		人参 皮剥		7.5		カットわかめ	0.25		野菜サ ラダ	大根 皮剥		15	赤ピーマン	3	焼き茄 子	削り節	0.1	みりん風調味料	1.25	煮干しだし	15	鶏卵	25	里芋田 楽	里芋	40	
	穀物酢	2.5		削り節	0.1		炊き合 わせ	大根 皮剥		20		人参 皮剥		7.5	カットわかめ		0.25	野菜サ ラダ		大根 皮剥	15	赤ピーマン	3	焼き茄 子	削り節	0.1	みりん風調味料	1.25	煮干しだし	15	鶏卵	25	里芋田 楽	里芋	40
温野菜 サラダ	スナップえんど	15	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ	25	すり長 芋	濃口醤油	1.25	なが芋	30	濃口醤油	2.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで	10	野菜サ ラダ	きゅうり	12.5	胡瓜の 和え物	きゅうり	20														
	人参 皮剥	4		濃口醤油	1.25		煮干しだし	7.5		なが芋		30		じゃが芋 ゆで	10		野菜サ ラダ	きゅうり		12.5	胡瓜の 和え物	きゅうり	20												
	カリフラワー	15		上白糖	0.25		煮干しだし	7.5		なが芋		30		じゃが芋 ゆで	10		野菜サ ラダ	きゅうり		12.5	胡瓜の 和え物	きゅうり	20												
	マヨネーズパッ	10		上白糖	0.25		煮干しだし	7.5		なが芋		30		じゃが芋 ゆで	10		野菜サ ラダ	きゅうり		12.5	胡瓜の 和え物	きゅうり	20												
				ごま	0.5		煮干しだし	7.5		なが芋		30		じゃが芋 ゆで	10		野菜サ ラダ	きゅうり		12.5	胡瓜の 和え物	きゅうり	20												
スープ	ほうれん草	10	みそ汁	カットわかめ	0.25	ポテト サラダ	じゃが芋	25	卵スー プ	鶏卵	10	みそ汁	小葱	0.75	野菜サ ラダ	はつかだいこん	2.5	もやし のおか かあえ	もやし	15															
	玉葱	5		葱	2.5		人参 皮剥	2.5		えのき茸	5		葱	2.5		野菜サ ラダ	はつかだいこん		2.5	もやし のおか かあえ	もやし	15													
	ホールカーネル	2.5		淡色辛みそ	5		マヨネーズ	6		葱	2.5		葱	2.5		野菜サ ラダ	はつかだいこん		2.5	もやし のおか かあえ	もやし	15													
	コンソメ	0.25		煮干しだし	7.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		中華味	0.25		野菜サ ラダ	はつかだいこん		2.5	もやし のおか かあえ	もやし	15													
	食塩	0.25					ミニトマト	5		ミニトマト	5		食塩	0.25		みそ汁	かつとろろ昆布		0.5	削り節	0.25	濃口醤油	2.5												
	白こしょう	0.01					サラダ菜	2.5		サラダ菜	2.5		白こしょう	0.01		みそ汁	かつとろろ昆布		0.5	削り節	0.25	濃口醤油	2.5												
																みそ汁	かつとろろ昆布		0.5	削り節	0.25	濃口醤油	2.5												
										みそ汁	かつとろろ昆布	0.5	削り節	0.25	濃口醤油	2.5																			

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
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						煮干しだし 75		
15	おやつ 麦茶	ミニたい焼き 40 麦茶 150	おやつ ・カステラ テラ 麦茶	カステラ 40 麦茶 100	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	さつまいも 40 上白糖 5 牛乳 10 卵黄 1.5 卵黄 1 麦茶 100	パンブ 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	野菜と果物のゼ 50
栄養価	1310 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 28.5 g 炭水化 207.8 g 塩分 4.4 g		1300 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 34.0 g 炭水化 195.3 g 塩分 5.2 g		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		1316 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 30.1 g 炭水化 205.9 g 塩分 5.2 g		1317 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 34.9 g 炭水化 196.7 g 塩分 4.8 g		1344 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 30.3 g 炭水化 212.8 g 塩分 4.9 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼		マヨネーズ	5	鶏卵	25	あえ	えのき茸(味付)	5							
	みそ汁	じゃが芋	20	穀物酢	2.5	清汁	鶏卵	10							
		貝割大根・芽	2.5	調合油	1.5		生椎茸	5							
		淡色辛みそ	5	食塩	0.1		小葱	1							
		煮干しだし	75	白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5							
	果物	バナナ	50	野菜ジュース	125	きになる野菜(食塩	0.1							
				果物	キウイフルーツ	50	果物	パレンシアオレ	30						
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	魚西京焼	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・60g(60	酢豚	豚角肉(肩ロー)	50						
		淡色辛みそ	3.3		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(0.7						
		上白糖	0.3		上白糖	0.5		片栗粉	2						
		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3		菜種油	2.7						
		大根 皮剥	20		合成清酒	0.5		たけのこ 水煮	15						
		しそ	0.5		大根 皮剥	40		玉葱	15						
		醤油パック	5		しそ	1		人参 皮剥	10						
	青菜ソテー	チンゲンサイ	30	さつま芋の甘煮	もやし	30		ピーマン	5						
		ぶなしめじ	5		さつま芋	20		乾椎茸	0.5						
		ソフトマーガリ	0.5		上白糖	2.5		菜種油	0.5						
		食塩	0.1		食塩	0.05		濃口醤油	2.5						
		白こしょう	0.01		いりごま	0.15		上白糖	0.25						
	長芋の酢の物	なが芋	20	のナムル	きゅうり	2.5	ジャーマンポテト	じゃが芋	20						
		きゅうり	5		人参 皮剥	2.5		ベーコン	5						
		上白糖	1.5		ごま油	0.5		玉葱	10						
		穀物酢	2.5		食塩	0.1		有塩バター	1						
		淡口醤油	1.25		いりごま	0.15		食塩	0.1						
	茶碗蒸し	くり 甘露煮	3	八杯汁	木綿豆腐	15		白こしょう	0.01						
		なると	5		乾椎茸	0.5		パセリ	0.5						
		乾椎茸	0.15		生姜	5	湯葉とお小松菜	湯葉	5						
		食塩	0.1		かつお・昆布だ	75		小松菜 ゆで	25						
		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	2.5	のお浸し	減塩しょうゆ(1.25						
		鶏卵	25		食塩	0.1		みりん風調味料	1						
		合成清酒	0.5		片栗粉	0.5		削り節	0.2						
		みりん風調味料	0.5				スープ	カットわかめ	0.5						
		淡口醤油	1.25					玉葱	10						
								葱	2.5						
								鶏ガラスープ	0.15						
								中華味	0.25						
								食塩	0.4						
								白こしょう	0.01						
15	おやつ	ももゼリー	40	ジュース	野菜と果物(ピ	100	ジュース	野菜と果物(ピ	100						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
15	・ゼリ		ス		ス									
栄養価	エネルギー	1283 kcal	エネルギー	1318 kcal	エネルギー	1330 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	49.5 g	蛋白質	49.7 g	蛋白質	49.0 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	28.6 g	脂質	33.5 g	脂質	29.4 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化	202.0 g	炭水化	197.0 g	炭水化	210.1 g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g
	塩分	5.5 g	塩分	5.1 g	塩分	5.3 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g