

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)	
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
	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 25	アスパ	グリーンアスパ 20	中華炒	ほうれん草 25	焼き魚	ほっけ・20g (20	野菜卵	キャベツ 40
	あんか	煮干しだし 20	玉葱の	ライトツナ缶 (10	とニラ	ぶなしめじ 15	ラのソ	赤ピーマン 2.5	め	玉葱 20		食塩 0.1	とじ	人参 皮剥 5
	け	淡口醤油 1.25	炒め物	玉葱 10	の卵と	にら 7.5	テー	有塩バター 0.5		人参 皮剥 5		大根 皮剥 40		さやいんげん (5
		濃口醤油 1.25		赤ピーマン 2.5	じ	葱 5		食塩 0.15		菜種油 0.5		しそ 1		菜種油 1
		上白糖 0.5		グリーンピース 1.5		濃口醤油 2.5		白こしょう 0.01		中華味 0.5		減塩正油パック 5		食塩 0.25
		片栗粉 0.5		菜種油 0.5		上白糖 0.5				減塩しょうゆ (1.25				白こしょう 0.01
		貝割大根・芽 2.5		食塩 0.15		みりん風調味料 1.25	焼き魚	さば・40g (骨 40		上白糖 0.25	野菜ソ	キャベツ 30		鶏卵 25
				白こしょう 0.01		煮干しだし 15		食塩 0.2			テー	きょうな 5		
	ひじき	ひじき 2						しそ 1	納豆	挽きわり納豆 20		菜種油 0.5	和え物	きゅうり 10
	の炒め	人参 皮剥 5	人参と	もやし 25	チンゲ	はんぺん 5				減塩しょうゆ (2.5		食塩 0.15		ライトツナ缶 (5
	煮	さつま揚げ 2.5	水菜の	きょうな 5	ン菜の	チンゲンサイ 20	かぶの	かぶ 皮剥 20				白こしょう 0.01		カットわかめ 0.5
		グリーンピース 1.5	ナムル	人参 皮剥 5	炒め煮	人参 皮剥 5	レモン	ゆず (果皮) 1	きゅう	きゅうり 20				めんつゆ (スト 0.5
		菜種油 0.5		濃口醤油 1.25		調合油 1	和え	レモン (果汁) 2.5	りの酢	人参 皮剥 2.5	梅肉和	白菜 20		マヨネーズ 2.5
		減塩しょうゆ (1.25		穀物酢 2.5		濃口醤油 2.5		食塩 0.15	の物	穀物酢 2.5	え	梅干し (調味漬 2.5		
		上白糖 0.25		上白糖 1		上白糖 0.5		上白糖 1.5		上白糖 1.5		みりん風調味料 1.25	切り干	切干し大根 2
				ごま油 0.5		ごま 0.5				淡口醤油 1.25			し大根	油揚げ 2.5
	たいみ	たいみそ 8	のり佃	のり佃煮 10	味付け	味付けのり 1	みそ汁	ほうれん草 10			みそ汁	もやし 15	の炒め	菜種油 0.5
	そ		煮		のり			もやし 10		大根 葉 10		葱 2.5	煮	濃口醤油 2.5
								淡色辛みそ 5		キャベツ 10		淡色辛みそ 5		上白糖 0.5
	みそ汁	大根 葉 10	みそ汁	白菜 10	みそ汁	小松菜 15		煮干しだし 75		淡色辛みそ 5		煮干しだし 75		煮干しだし 7.5
		棒麩 0.5		木綿豆腐 15		えのき茸 5	ジョア	ジョア・ストロ 125		煮干しだし 75				
		淡色辛みそ 5		淡色辛みそ 5		淡色辛みそ 5			牛乳		牛乳 180		牛乳	みそ汁
		煮干しだし 75		煮干しだし 75		煮干しだし 75								玉葱 10
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180								さやえんどう 2.5
														淡色辛みそ 5
														煮干しだし 75
														ジョア
														ジョア・プレー 125
昼	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	大豆ご	精白米 60	そば	そば ゆで 160	米飯	精白米 60	パン	胚芽ロール 24	米飯	精白米 60
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 60	魚の香	まだら・40g (40	飯	だいず水煮缶詰 10		鶏卵 25				ホテルブレッド 40		精白米 60
	リーム	白こしょう 0.01	草焼き	食塩 0.2		人参 皮剥 3.5		蒸しかまぼこ 10	鶏肉の	若鶏もも 皮な 30			魚バタ	まだら・40g (40
	煮	人参 皮剥 7.5		白こしょう 0.01		かつお・昆布だ 35		ほうれん草 10	おろし	片栗粉 0.5	スープ	ホタテ貝柱 30	一焼き	食塩 0.2
		玉葱 15		パン粉 (乾燥) 0.5		淡口醤油 3.5		葱 2.5	あんか	菜種油 0.5	煮	じゃが芋 30		白こしょう 0.01
		マッシュルーム 10		タイム 0.1		食塩 0.1		かつお・昆布だ 150	け	玉葱 25		ブロッコリー 15		無塩バター 1.5
		有塩バター 2.5		タイム 0.1		上白糖 0.7		減塩しょうゆ (10		ぶなしめじ 10		キャベツ 10		もやし 15
		薄力粉 1等 2.5		パセリ 0.1		合成清酒 1.75		みりん風調味料 2.5		もやし 10		人参 皮剥 10		ピーマン 2.5
		牛乳 20		有塩バター 1.5		みりん風調味料 1.75				人参 皮剥 2.5		コンソメ 0.25		菜種油 1
		クリーム (植物 4		オリーブ油 1.5		さやえんどう 1	揚げ出	木綿豆腐 25		大根 皮剥 25		食塩 0.25		食塩 0.05
		コンソメ 0.25		サニーレタス 1.5	弁当盛	尾付きえび 20	し豆腐	片栗粉 1		濃口醤油 3.75		白こしょう 0.01		白こしょう 0.03
		食塩 0.2		レモン 5	り合わ	玉葱 10		菜種油 3		上白糖 0.5				減塩正油パック 5
		白こしょう 0.01		ソースパック 5	せ	人参 皮剥 5		減塩しょうゆ (2.5		合成清酒 1.25	ピーマ	赤ピーマン 10		
		パセリ (粉 0.2	炊合せ	大根 皮剥 15		薄力粉 1等 5		みりん風調味料 1.25		みりん風調味料 1.25	ンソテ	黄ピーマン 10	酢の物	なが芋 30
				たけのこ 水煮 10		鶏卵 2.5		煮干しだし 0.5		かつお・昆布だ 15	ー	ピーマン 10		きゅうり 2.5
	大根サ	大根 皮剥 20		生椎茸 2.5		菜種油 2.5		生姜 1.5		片栗粉 0.5		オリーブ油 0.5		上白糖 1.5
	ラダ	人参 皮剥 2.5		人参 皮剥 5		大根 皮剥 25	ごま和			糸みつば 2.5		食塩 0.15		穀物酢 1.25
		きゅうり 5		濃口醤油 2.5		減塩正油パック 5	え		煮物	かぶ 皮剥 20		白こしょう 0.01		食塩 0.15
		マヨネーズ 5		上白糖 0.5		かぶ 皮剥 40				人参 皮剥 7.5	サラダ	レタス 30	なす味	なす 20

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)						
昼	チンゲン菜のお浸し 清汁 果物	チンゲンサイ	20	キャベツサラダ みそ汁 果物	合成清酒	1.25	人参 皮剥	7.5	いりごま	0.25	さやいんげん(7.5	人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	10			
		減塩しょうゆ(1.25		煮干しだし	7.5	減塩しょうゆ(3.75	濃口醤油	1.25	濃口醤油	2.5	鶏卵	25	鶏卵	25	人参 皮剥	2.5		
		煮干しだし	1.25		キャベツ	20	上白糖	0.5	みりん風調味料	0.5	上白糖	0.25	上白糖	0.2	ノオイルサバツク	10	乾椎茸	0.15		
		きゅうり	2.5		きゅうり	2.5	さやえんどう	2	切干大根煮	2.5	切干し大根	2.5	煮干しだし	15	コーン	20	菜種油	1		
		たけのこ 水煮	10		人参 皮剥	1.5	ほうれん草(ゆ	30	人参 皮剥	4	人参 皮剥	4	お浸し	白菜(ゆで)	50	ポター	15	減塩みそ	4	
		さやえんどう	5		マヨネーズ	4	削り節	0.2	さやえんどう	2.5	さやえんどう	2.5	減塩しょうゆ(2.5	ジュ	15	玉葱	1		
		淡口醤油	2.5		ケチャップ	1	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	削り節	0.3	薄力粉 1等	3.5	有塩バター	2.5	上白糖	1
		食塩	0.1		スイートコーン	2.5	桜大根	5	上白糖	0.5	上白糖	0.5	みそ汁	小葱	1.5	牛乳	50	すまし汁	凍り豆腐	2
		かつお・昆布だ	75		ほうれん草	20	パレンシアオレ	40	煮干しだし	7.5	煮干しだし	7.5	いもよ	じゃが芋	20	コンソメ	0.25	小葱	2.5	
		りんご	30		油揚げ	2.5	キウイフルーツ	40	いもよ	25	さつま芋	25	うかん	じゃが芋	5	食塩	0.25	小葱	2.5	
		淡色辛みそ	5	粕煮	豚ももスライス	5	上白糖	5	寒天	0.5	煮干しだし	75	白こしょう	0.01	淡口醤油	2.5				
		煮干しだし	75	大根 皮剥	5	果物	みかん	100	果物	バナナ	100	果物	西洋なし(缶詰)	40	食塩	0.1				
		西洋なし(缶詰)	40	人参 皮剥	5	果物									かつお・昆布だ	75				
		生椎茸	2.5	生椎茸	2.5	生椎茸	2.5													
		油揚げ	2.5	油揚げ	2.5	油揚げ	2.5													
		小葱	1.5	小葱	1.5	小葱	1.5													
		酒かす	5	酒かす	5	酒かす	5													
		減塩みそ	2.5	減塩みそ	2.5	減塩みそ	2.5													
		かつお・昆布だ	7.5	かつお・昆布だ	7.5	かつお・昆布だ	7.5													
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		
	焼魚	さけ・60g(骨)	60	豚生姜焼き	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	30	チキン	若鶏もも 皮なし	30	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	40		
		食塩	0.3		濃口醤油	2.5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.1		尾なしえび	20		焼き豆腐	25		
		大根 皮剥	20		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		
		しそ	0.5		合成清酒	1.25	け	食塩	0.1		菜種油	0.25		若鶏むね皮なし	15		葱	7.5		
		減塩正油パック	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		
	麻婆豆腐	木綿豆腐	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		
		鶏ひき肉	10		ブロッコリー	20		菜種油	4		マヨネーズパツ	10		きくらげ(乾)	0.5		生椎茸	5		
		玉葱	25		鶏卵	25		玉葱	25		とびっ	大根 皮剥	20		人参 皮剥	5		菜種油	1.5	
		葱	2.5		マヨネーズ	3		人参 皮剥	10	とびっ	人參 皮剥	1.5		グリーンピース	1.5		減塩しょうゆ(3.75		
		にんにく	0.25	れんこん	れんこん	25		乾椎茸	1	こ和え	小松菜	2.5		菜種油	1.5		上白糖	1.5		
		濃口醤油	2.5	れんこん炒煮	菜種油	0.5		減塩しょうゆ(1.25		減塩しょうゆ(1.25		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		
		淡色辛みそ	1		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		減塩しょうゆ(0.25		中華味	0.25		上白糖	1.5		
		上白糖	0.5		上白糖	0.25		片栗粉	1		上白糖	0.25		白こしょう	0.01		上白糖	1.5		
		合成清酒	1.25		穀物酢	2.5		とびっこ	5		とびっこ	5		上白糖	0.5	里芋田	里芋	30		
		合成清酒	1.25		小葱	2.5		酢味噌	7.5		合成清酒	1.25		合成清酒	1.25	菜	さやえんどう	3		
		鶏ガラスープ	0.15	おろし	大根 皮剥	20		するめいか	7.5		合成清酒	1.25		穀物酢	1.25		減塩みそ	2.5		
		中華味	0.25	和え	なめこ	10	磯辺和	きゅうり	15		穀物酢	0.5		片栗粉	1		上白糖	0.25		
		ごま油	0.5		きゅうり	5	え	減塩しょうゆ(1.25		上白糖	0.25		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	1.25		
		片栗粉	0.5		穀物酢	2.5		焼きのり	0.1		とびっこ	5		揚げ茄子	30		上白糖	0.5		
					淡口醤油	1.25		白菜	30		とびっこ	5		なす	30		昆布だし	7.5		
								カットわかめ	1		揚げ茄子	30		菜種油	2.5	なめこ	大根 皮剥	20		
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥	25	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		小葱	1.5	おろし	きゅうり	5		
		食塩	0.1		人参 皮剥	5	の煮物	人参 皮剥	5		木綿豆腐	15		減塩しょうゆ(1.25		なめこ(水煮缶)	10		
		穀物酢	2.5		コンソメ	0.25		さやえんどう	5		小葱	1		淡口醤油	1.25	和え物	めかぶわかめ	15		
		上白糖	1.5		食塩	0.4		菜種油	0.5		淡色辛みそ	5		油揚げ	4		減塩しょうゆ(1.25		
											きのこ						上白糖	0.25		

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	2月1日(木)			2月2日(金)			2月3日(土)			2月4日(日)			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)		
夕	ソテー	キャベツ 葱 食塩 調合油	15 5 0.1 1		白こしょう	0.01		濃口醤油 上白糖	1.25 0.25		煮干しだし	75	マヨネーズ和え	まいたけ えのき茸 エリンギ いりごま マヨネーズ 食塩 白こしょう	10 10 10 1 8 0.1 0.01		小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 75	みそ汁	切りみつば 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 12.5 5 75
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	50 80	ジュース	野菜と果物（デ）	100	ゼリー	オレンジゼリー	50	ジュース	野菜と果物（グ）	100	ゼリー	野菜と果物のゼ	50	おやつ ・ジャム サンド 麦茶	食パン60g×2 マーガリン いちごジャム（ 麦茶	30 8 5 100
栄養価	1292 kcal	蛋白質 54.4 g		1295 kcal	蛋白質 47.7 g		1328 kcal	蛋白質 47.1 g		1293 kcal	蛋白質 49.7 g		1348 kcal	蛋白質 51.4 g		1267 kcal	蛋白質 51.3 g		1324 kcal	蛋白質 46.5 g	
	脂質 28.8 g	炭水化 195.6 g		脂質 32.6 g	炭水化 193.5 g		脂質 30.4 g	炭水化 210.4 g		脂質 28.1 g	炭水化 207.8 g		脂質 28.2 g	炭水化 220.2 g		脂質 30.5 g	炭水化 195.1 g		脂質 28.8 g	炭水化 211.3 g	
	塩分 4.9 g			塩分 5.4 g			塩分 5.5 g			塩分 4.8 g			塩分 5.4 g			塩分 5.1 g			塩分 5.2 g		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月8日(木)			2月9日(金)			2月10日(土)			2月11日(日)			2月12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)			
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	
	鶏肉照	若鶏もも 皮な	15	鶏ささ	若鶏ささ身	15	焼き魚	ほっけ・40g (40	高野豆	凍り豆腐	4	干草焼	鶏卵	20	含め煮	こつぶがんも	20	野菜ソ	小松菜	25	
	焼き	減塩しょうゆ (2.5	みの中	玉葱	10	食塩	0.1	腐の煮	里芋	15	き	上白糖	0.5		濃口醤油	1.25	テー	人参 皮剥	5		
		上白糖	0.5	華炒め	人参 皮剥	5	大根 皮剥	40	物	人参 皮剥	7.5		食塩	0.15		上白糖	0.25		玉葱	10		
		みりん風調味料	1.25		キャベツ	15	しそ	1		減塩しょうゆ (2.5		小松菜	5		みりん風調味料	0.5		菜種油	1		
		ブロッコリー	10		さやえんどう	2.5		減塩正油パック	5		上白糖	0.5		玉葱	5		煮干しだし	15		食塩	0.15	
		カリフラワー	10		ごま油	0.5				煮干しだし	15		人参 皮剥	2.5		さやえんどう	2		白こしょう	0.01		
		マヨネーズ	10		減塩しょうゆ (2.5	とろろ	なが芋	30											温泉卵	50	
					白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	20	切干大	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20				
	もやし	もやし	25		片栗粉	0.5		淡口醤油	1.25		人参 皮剥	5	根の炒	人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5	ゴマ和	さやいんげん (10	
	の炒煮	人参 皮剥	5					焼きのり	0.2		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5		焼きのり	0.15	え	キャベツ	15	
		油揚げ	2.5	えのき	えのき茸	10					菜種油	1		菜種油	1		濃口醤油	1.25		濃口醤油	1.25	
		菜種油	0.5	と胡瓜	きゅうり	20	みそ汁	キャベツ	15		食塩	0.1		減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25	
		減塩しょうゆ (2.5	の和え	食塩	0.1		生椎茸	2.5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	みそ汁	キャベツ	20		ごま	1	
		上白糖	0.5	物	みりん風調味料	0.5		淡色辛みそ	5					煮干しだし	7.5		葱	2.5				
								煮干しだし	75	味付け	味付けのり	1		白菜	15		淡色辛みそ	5	みそ汁	大根 葉	2.5	
	白菜の	白菜 (ゆで)	25	たいみ	たいみそ	5	漬物	なす しば漬	5	のり				棒麩	1		煮干しだし	75		なす (皮なし)	10	
	ゆかり	しそ (ゆで)	0.25	そ						みそ汁	玉葱	10		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	5	
	和え	ゆかり	0.25								大根 葉	5		煮干しだし	75				煮干しだし	75		
				みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180													
	みそ汁	いわのり	2		小葱	5					淡色辛みそ	5		たくあん漬 (干	10				のり佃	減塩あまのり佃	8	
		小葱	2		淡色辛みそ	5					煮干しだし	75	漬物						煮			
		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75																
		煮干しだし	75							ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125	
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180																
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	赤飯	もち米	30	米飯	精白米	60	パン	メロンパン65g	65	ピラフ	精白米	60	
	豆腐海	木綿豆腐	50	魚みそ	さば・40g (骨	40	揚げ出	木綿豆腐	50		精白米	30		食用色素 (紅)	0.01	魚の照	そい 60g (骨	60	ハンバ	鶏ひき肉	40	
	鮮あん	ベビーホタテ	10	煮	生姜	1.5	し豆腐	片栗粉	5		甘納豆 金時	10		ごま塩 1.8g	1.8	り焼き	減塩しょうゆ (5	ーグ	玉葱	20	
	かけ	むきエビ	20		大根 皮剥	30		菜種油	6		ごま塩	1.8g					合成清酒	2		なが芋	2.5	
		あさり	10		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (2.5					みりん風調味料	2		みりん風調味料	2		鶏卵	1.5	
		玉葱	30		淡色辛みそ	5		食塩	0.1	鶏と野	若鶏もも 皮な	30		大根 皮剥	20		大根 皮剥	20		食塩	0.25	
		人参 皮剥	10		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	菜の炊	西洋かぼちゃ	20		レタス	10		レタス	10		キャベツ	20	
		ピーマン	10		合成清酒	1.25		煮干しだし	15	き合わ	焼き豆腐	17.5		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5	
		中華味	0.5		みりん風調味料	1.25		貝割大根・芽	3	せ	煮干しだし	15								ソースパック	5	
		食塩	0.2		減塩しょうゆ (1.25					減塩しょうゆ (3.75	煮物	豚並肉 (肩・脂	15		煮物	豚並肉 (肩・脂	15		照り焼	30
		白こしょう	0.01				みそ炒	若鶏もも 皮な	20		上白糖	1		たけのこ 水煮	20	サラダ	トマト	20	き	減塩しょうゆ (2.5	
		片栗粉	1	南瓜煮	西洋かぼちゃ	30	め	ピーマン	10		合成清酒	1		人参 皮剥	5		きゅうり	10		上白糖	1.5	
				物	濃口醤油	2.5		赤ピーマン	5	かぶの	かぶ 皮剥	30		グリーンピース	3		鶏卵	12.5		サニーレタス	2.5	
	豚肉と	豚並肉 (肩・脂	15		上白糖	0.5		黄ピーマン	5	酢の物	刻み昆布	0.25		減塩しょうゆ (2.5		穀物酢	2.5	サラダ	レタス	5	
	大根の	大根 皮剥	15		かつおだし	7.5		減塩みそ	3		食塩	0.1		上白糖	0.2		上白糖	0.2		きゅうり	15	
	煮物	人参 皮剥	10					上白糖	0.2		穀物酢	2.5		煮干しだし	7.5		濃口醤油	1.25		人参 皮剥	2.5	
		菜種油	0.5	こんに	つきこんにやく	40					上白糖	1.25					濃口醤油	1.25		白こしょう	0.01	
		減塩しょうゆ (2.5	やくの	さやえんどう	5	玉葱の	玉葱 ゆで	25		上白糖	0.25	みそ汁	さやえんどう	3		白こしょう	0.01		ローズ火腿	2.5	
		上白糖	0.5	炒め煮	菜種油	2	マリネ	ローズ火腿	7.5		いりごま	0.25		もやし	15	スープ	玉葱	15		ノンオイルサザンパック	10	
		みりん風調味料	1.25		濃口醤油	2.5		オリーブ油	1					淡色辛みそ	5		ローズ火腿	5	スープ	グリーンアスパ	15	
		煮干しだし	0.5		上白糖	0.5		穀物酢	1.5	茶碗蒸	ぎんなん	10		煮干しだし	75		人参 皮剥	5		葱	2	

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)			
昼	えんどう ゆで	2	かつおだし	5	食塩	0.1	し	若鶏むね 皮な	10	果物盛	キウイフルーツ	10	コンソメ	0.3		
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 25 減塩しょうゆ (1.25) 上白糖 0.25 ごま 0.5	白菜のお浸し	白菜 30 減塩しょうゆ (1.25) かつおだし 0.5	パセリ(粉)	0.1	さやえんどう	10	ほうれん草	30	り合わせ	パインアップル 20 みかん缶詰(果)	10	食塩	0.2	
	味噌炒め	さやいんげん (15) 玉葱 15 人参 皮剥 5 無塩バター 1.5 減塩みそ 2	果物	バレンシアオレ	清汁	えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	鶏卵	50	鶏卵	50				白こしょう	0.01	
	果物	りんご 30			果物	キウイフルーツ 40	蓋物	生ふ 10 糸みつば 3 なが芋 20 減塩しょうゆ (2.5) かつお・昆布だ 20				フルーツみつ豆	45	チョコムース	クリーム(植物) 10 牛乳 1000ml 15 ミルクチョコレート 10 ゼラチン 0.4 水 5	
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
	塩焼き	そい 30g (骨) 30 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	エビフライ	尾付きえび 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 鶏卵 2 パン粉(乾燥) 8 菜種油 5 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚肉とじゃが芋 15 ごぼう 10 人参 皮剥 5 生椎茸 5 しらたき 15 さやえんどう 2.5 菜種油 1 減塩しょうゆ (3.75) 上白糖 1 合成清酒 1.25 煮干しだし 15	焼き魚	すずき・30g (30) 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 15 生椎茸 10 まいたけ 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5) 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	チキンカツ	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 ブロッコリー 5 マヨネーズ 5 ケチャップパック 8	魚塩焼き	ほっけ・60g (60) 食塩 0.3 トマト 15 サラダ菜 5	煮物	じゃが芋 30 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 7.5 グリーンピース (3)	魚の葱ソース	さけ・30g (骨) 30 生姜 1.5 葱 10 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 1 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10
	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 12.5 さやいんげん (20) 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (1.25) 淡色辛みそ 2.5 合成清酒 1.25 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5	生野菜	キャベツ 15 ミニトマト 7.5 ブロッコリー 20 鶏卵 25 マヨネーズ 5	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 マヨネーズパック 10	煮魚	おから(新製法) 15 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 2 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 7.5	わかめ酢正油	きゅうり 20 カットわかめ 0.25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 減塩しょうゆ (1.25)	酢の物	白菜 20 きゅうり 10 穀物酢 1.25 上白糖 0.5 淡口醤油 1.25	煮物	じゃが芋 30 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 7.5 グリーンピース (3)	煮物	じゃが芋 30 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 7.5 グリーンピース (3)
	もずくの酢物	もずく 25 生姜 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ (1.25) 上白糖 1.5	煮物	かぶ 皮剥 15 人参 皮剥 7.5 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 0.5 かつおだし 7.5	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (1.25) 上白糖 0.25	煮干し	煮干し 75	煮干し	煮干し 75	白和え	しぼり豆腐 20 いりごま 0.75 減塩みそ 4 上白糖 2 ほうれん草 25 人参 皮剥 5	すまし汁	かつお・昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	みそ汁	大根 皮剥 20 小葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75
	そば碗	茶そば 5 葱 2.5 乾椎茸 0.25 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	みそ汁	木綿豆腐 10 カットわかめ 0.25 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	かつお・昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	みそ汁 75	みそ汁	みそ汁 75	みそ汁	みそ汁 75	みそ汁	みそ汁 75	みそ汁	みそ汁 75

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)														
夕								大根 皮剥	20	食塩	0.05																	
								葱	5																			
								淡色辛みそ	5																			
								煮干しだし	75																			
15	おやつ ・クッキー 麦茶	クッキー ムー	16.2	おやつ ・ゼリー ー	ももゼリー	40	ゼリー 麦茶	オレンジゼリー	50	ゼリー 麦茶	ももゼリー	40	ゼリー 麦茶	青りんごゼリー	60													
		麦茶	100					麦茶	100					おやつ ・ピー ナツサ ンド 麦茶	食パン60g×2	30												
														ピーナツバタ	10	おやつ 麦茶	オレンジゼリー	50										
														麦茶	100		麦茶	100										
栄養 価	1295 kcal	蛋白質	48.2 g	1329 kcal	蛋白質	49.6 g	1311 kcal	蛋白質	49.1 g	1350 kcal	蛋白質	51.3 g	1304 kcal	蛋白質	51.1 g	1274 kcal	蛋白質	50.9 g	1284 kcal	蛋白質	48.0 g							
	脂質	32.6 g	炭水化	195.5 g	脂質	31.8 g	炭水化	205.8 g	脂質	33.1 g	炭水化	201.9 g	脂質	28.3 g	炭水化	217.5 g	脂質	30.1 g	炭水化	200.4 g	脂質	37.4 g	炭水化	175.2 g	脂質	30.4 g	炭水化	197.2 g
	塩分	5.0 g		塩分	5.2 g		塩分	5.2 g		塩分	5.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.3 g		塩分	5.0 g		塩分	5.3 g		塩分	5.6 g		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)							
昼		白菜	20	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	上白糖	0.25					
		葱	2	ラダ	きゅうり	7.5	かつお・昆布だ	75		ピーナ	白菜		30	コンソメ	0.2	削り節	0.25			
		淡色辛みそ	5		トマト	15	淡口醤油	2		ツ和え	ピーナツパタ		2.5	食塩	0.2	湯豆腐	木綿豆腐	25		
		煮干しだし	75		カットわかめ	0.5	食塩	0.05			減塩しょうゆ(1.25	バセリ(粉	0.5		減塩正油パック	5		
	もずく 酢	もずく	25	みそ汁	いりごま	0.25	果物	ぶどう	30	果物	ネーブル	60	イタリ アンサ ラダ	トマト	10	果物	りんご	30		
		レモン(果汁)	1		穀物酢	5		果物	パインアップル		60	ネーブル		60	アンサ		きゅうり	10	りんご	30
		穀物酢	2.5		調合油	1.5									ラダ		玉葱	5		
	果物	濃口醤油	1.25	濃口醤油	1.25								穀物酢	2.5						
		上白糖	1.5	白こしょう	0.01								オリーブ油	1.5						
		ネーブル	30	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																
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	五目炊	精白米	60		
		魚南蛮	そい 60g(骨	60	豚の生	豚ロース(脂身	30	ミート	豚ひき肉	20	魚塩焼	そい 40g(骨	40	えびフ	尾付きえび	40	揚げ魚	まだら・60g(60	
	漬け	玉葱	40	姜焼き	生姜	1.5	ローフ	パン粉(乾燥)	1	き	しそ	0.5	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01		
		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25		牛乳	2.5		大根 皮剥	20		薄力粉 1等	4	ース	薄力粉 1等	1.5		
		ピーマン	8		合成清酒	2.5		食塩	0.2		減塩正油パック	5		鶏卵	2.5		菜種油	3		
		濃口醤油	5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01		バター	なが芋	25		パン粉(乾燥)	5		ケチャップ	10	
		上白糖	1		人参 皮剥	3		玉葱	30		醤油炒	黄ピーマン	5		菜種油	3		穀物酢	2.5	
	そぼろ 煮	鶏ひき肉	10	煮物	キャベツ	15		人参 皮剥	2.5		め	減塩しょうゆ(1.25		トマト	15		濃口醤油	1	
		じゃが芋	25		マヨネーズ	5		グリーンピース	1.5			無塩バター	0.5		サラダ菜	5		上白糖	0.25	
		さやいんげん(5						鶏卵	1.5						ソースパック	5		合成清酒	2.5
	煮干しだし	15		かぶ 皮剥	20		ケチャップ	5		生野菜	きょうな	5	茶碗蒸	鶏卵	25	焼き魚	ごま油	1		
	濃口醤油	1.25		人参 皮剥	7.5		人参 皮剥	30		サラダ	キャベツ	20	し	煮干しだし	25		にんにく	1		
	上白糖	0.25		さやいんげん(5		有塩バター	1			ミニトマト	15		生姜	1		葱	20		
サラダ	キャベツ	20		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		マヨネーズパッ	10		若鶏ささ身	5		片栗粉	1		葱	20
	人参 皮剥	2		煮干しだし	7.5		ブロッコリー	30					ぎんなん ゆで	1.5		サニーレタス	5		片栗粉	1
	かつお缶詰(油	4					マヨネーズ	10		団子の	鶏ひき肉	10		なると	4					サニーレタス
	マヨネーズ	4	ブロッ	ブロッコリー	20	あちゃ	かぶ 皮剥	30	煮物	木綿豆腐	20		糸みつば	1		とびっ	大根 皮剥	25		
	レモン(果汁)	0.75	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	2.5		中力粉 2等	2.5		食塩	0.15		こと野	人参 皮剥	2.5		
	濃口醤油	0.5	のおか	濃口醤油	1.25		真昆布	0.3		脱脂粉乳	1.5		みりん風調味料	0.5		菜の和	小葱	2		
	白こしょう	0.01	か和え				淡口醤油	1		大豆	10		え物	え物	淡口醤油	1				
卵スー プ	鶏卵	7.5	中華風	緑豆春雨	2.5		上白糖	1.5		人参 皮剥	5	もやし	大豆もやし ゆ	20		上白糖	0.25		上白糖	0.25
	玉葱	20	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(1.25	のナム	小松菜	5		とびっこ	3		とびっこ	3
	赤ピーマン	2.5		たけのこ 水煮	7.5		煮干しだし	1		上白糖	0.5	ル	人参 皮剥	2.5		卵スー	鶏卵	7.5		
	生椎茸	2.5		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10		煮干しだし	7.5		生姜	1	プ	玉葱	10	サラダ	玉葱	10
	コンソメ	0.3		鶏卵	20	のサラ	レタス	20					いりごま	0.25		葱	2.5		葱	2.5
	食塩	0.4		中華味	0.25	ダ	トマト	10					減塩しょうゆ(1.25		中華味	0.25		中華味	0.25
	白こしょう	0.01		食塩	0.4		海藻サラダ	1					上白糖	0.5		食塩	0.25		食塩	0.25
			白こしょう	0.01		ごま油	1					穀物酢	1.25		淡口醤油	1.25	みそ汁	淡口醤油	1.25	
						濃口醤油	1				清汁	白菜	15		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	

献立表(週間)

		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)										
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									
	小松菜の炒煮	小松菜(葉先)	20	焼き魚	あかうお・40g	40	切り干し大根	3	豆腐	木綿豆腐	50	野菜炒り卵	鶏卵	50	五目煮									
		凍り豆腐	1		食塩	0.2	し大根	5	野菜あんかけ	玉葱	15	かつおだし	5	大根皮剥	25									
		赤ピーマン	10		しそ	1	菜種油	0.5	人参皮剥	2.5	人參皮剥	5	キャベツ	20	人参皮剥	5								
		菜種油	0.5		いんげん	20	減塩しょうゆ	2.5	減塩しょうゆ	2.5	合成清酒	0.5	グリーンアスパ	10	乾椎茸	0.25								
		濃口醤油	2.5	いんげんソテ	人参皮剥	5	上白糖	0.5	みりん風調味料	0.5	みりん風調味料	0.5	人參皮剥	10	さやいんげん	5								
		上白糖	0.5	ー	菜種油	0.5	納豆	挽きわり納豆	40	上白糖	0.5	食塩	0.5	濃口醤油	2.5	のナムル								
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵	50		食塩	0.15	白こしょう	0.01	みそ汁	玉葱	20	チンゲン菜の炒め煮	1	煮干しだし	10	濃口醤油	1.25							
		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01	みそ汁	玉葱	20	片栗粉	0.5	チンゲンサイ	20	煮干しだし	10	穀物酢	0.75							
		パセリ(粉)	0.2		白こしょう	0.01	みそ汁	玉葱	20	小葱	1	赤ピーマン	5	塩たらこ	10	上白糖	1							
				ふりかけ	F e + Z n ふり	3	もやし	10	きゅうり	きゅうり	30	菜種油	0.5	こ	1	ごま油	0.25							
							小葱	2	りの梅	2	減塩しょうゆ	2.5	白菜のお浸し	3	白菜の減塩しょうゆ	1.25								
	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	小松菜(葉先)	10	淡色辛みそ	5	肉和え	みりん風調味料	0.5	上白糖	0.2	みそ汁	木綿豆腐	15	ソテー	キャベツ(葉先)	30					
		大根 葉	20		棒麩	1	煮干しだし	75	煮干しだし	上白糖	0.2	ふりかけ	3	みそ汁	カットわかめ	0.25	ピーマン	5						
		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180	たいみそ	5	みそ汁	キャベツ(葉先)	20	小葱	1	菜種油	0.5						
		煮干しだし	75		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180	たいみそ	5	みそ汁	カットわかめ	0.5	淡色辛みそ	5	食塩	0.25						
	味付けのり	味付けのり	1	牛乳	牛乳	180				みそ汁	さやえんどう	5	煮干しだし	75	煮干しだし	75	白こしょう	0.01						
											ぶなしめじ	10	煮干しだし	75	煮干しだし	75								
											淡色辛みそ	5	煮干しだし	75	煮干しだし	75	貝割大根・芽	2.5						
	牛乳	牛乳	180								煮干しだし	75	煮干しだし	75	煮干しだし	75	いわのり	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	ジョア	ジョア・プレー	125					
																	ジョア	ジョア・プレー	125					
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	うどん	うどん ゆで	150	米飯	精白米	60	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	60			
	ザンギ	若鶏もも 皮なし	40	三平汁	まだら・20g	20	焼き魚	さけ・40g(骨)	40	昆布だし	75	煮魚	まこがれい・30	30	ケチャップ	5	チキンロール	鶏ひき肉	40					
		濃口醤油	2.5		木綿豆腐	25	食塩	0.2	減塩しょうゆ	5	みりん風調味料	1	生姜	1	キャベツ	30		食塩	0.3					
		合成清酒	0.5		じゃが芋	25	しそ	0.5	減塩しょうゆ	5	合成清酒	1	上白糖	0.5	菜種油	1		白こしょう	0.01					
		生姜	0.5		大根 皮剥	20	減塩しょうゆ	2.5	減塩しょうゆ	2.5	合成清酒	1	減塩しょうゆ	5	食塩	0.1		鶏卵	5					
		薄力粉 1等	3		人参皮剥	10	炒煮	じゃが芋	20	天ぷら	尾付きえび	20	合成清酒	1.25	グラタ ン	若鶏もも 皮なし	15	玉葱	20					
		調合油	4		小松菜	10	炒煮	じゃが芋	20	天ぷら	さつま芋	10	上白糖	0.5	若鶏もも 皮なし	15	玉葱	15						
		サニーレタス	5		葱	5	炒煮	人参皮剥	5	天ぷら	玉葱	15	里芋	10	無塩バター	3	薄力粉 1等	5	ケチャップ	10				
		レモン	10		食塩	1	炒煮	菜種油	0.5	天ぷら	人参皮剥	5	小松菜	10	牛乳 1000ml	40	コンソメ	0.25	ピーマン	10				
	大根なます	大根 皮剥	20		合成清酒	1.25	炒煮	減塩しょうゆ	2.5	天ぷら	鶏卵	2.5	けんちん煮	木綿豆腐	25	牛乳 1000ml	40	食塩	0.15	黄ピーマン	10			
		はつかだいこん	2.5		昆布だし	75	炒煮	上白糖	0.5	天ぷら	菜種油	7.5	木綿豆腐	25	薄力粉 1等	5	コンソメ	0.25	食塩	0.2	赤ピーマン	10		
		きゅうり	5	味噌炒め	するめいか	10	きゅうり	きゅうり	30	天ぷら	減塩しょうゆ	5	大根 皮剥	15	牛乳 1000ml	40	コンソメ	0.25	食塩	0.15	黄ピーマン	10		
		穀物酢	2.5		キャベツ	15	きゅうり	きゅうり	30	天ぷら	鶏卵	2.5	人参皮剥	5	食塩	0.15	コンソメ	0.25	食塩	0.15	食塩	0.2	食塩	0.2
		上白糖	1.5		もやし	10	りもみ	食塩	0.2	天ぷら	減塩しょうゆ	5	上白糖	0.5	減塩しょうゆ	2.5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01
		食塩	0.15		人参皮剥	2.5	果物	りんご	30	天ぷら	減塩しょうゆ	5	みりん風調味料	0.75	煮干しだし	7.5	パン粉(乾燥)	1.5	パン粉(乾燥)	1.5	菜種油	1	菜種油	1
					減塩みそ	2.5				肉じゃが	じゃが芋	20	減塩しょうゆ	2.5	煮干しだし	7.5	パルメザンチー	0.1						
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ	40		有塩バター	1.5				肉じゃが	若鶏むね皮なし	10	酢の物	かぶ 皮剥	20	酢の物	かぶ 皮剥	20	サラダ	レタス	5	サラダ	レタス	5
		白こしょう	0.01							肉じゃが	玉葱	10	酢の物	きゅうり	5	酢の物	きゅうり	5	トマト	きゅうり	20	トマト	きゅうり	20
		プロセスチーズ	5	きゅうり	きゅうり(皮なし)	15				肉じゃが	調合油	0.5	酢の物	人参皮剥	3	酢の物	人参皮剥	3	トマト	鶏卵	25	トマト	鶏卵	25
		パセリ(粉)	0.1	りの和え物	はんぺん	5				肉じゃが	減塩しょうゆ	2.5	酢の物	穀物酢	2.5	酢の物	穀物酢	2.5	トマト	食塩	0.3	トマト	食塩	0.3
					減塩しょうゆ	1.25				肉じゃが	上白糖	0.5	酢の物	上白糖	1.5	酢の物	上白糖	1.5	トマト	マヨネーズ	10	トマト	マヨネーズ	10

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)				
昼	みそ汁	カットわかめ	0.5	果物盛	パイナップル	40					食塩	0.1	フレンチポテト	40	煮物	西洋かぼちゃ	30	
		白菜(葉先)	40	り合わ	キウイフルーツ	40		ゴマ和	小松菜	20			菜種油	2		スナップえんど	10	
		葱	3	せ				え	ごま	1	みそ汁	なめこ	20	ト	食塩	0.2	生椎茸	10
		淡色辛みそ	5						上白糖	0.5		葱	5	果物	りんご	60	減塩しょうゆ(5
		煮干しだし	75						減塩しょうゆ(1.25		淡色辛みそ	5				上白糖	1
	果物	ネーブル	60					果物	キウイフルーツ	20	果物	煮干しだし	75	ジュース	きになる野菜(125	煮干しだし	7.5
											バレンシアオレ	40			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	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
	照焼魚	そい 30g(骨)	30	鶏肉の	若鶏もも皮な	40	鶏つく	鶏ひき肉	15	マヨネーズ焼	ささ身	40	ハンバーグ	合挽肉	30	鶏の西	若鶏もも皮な	30
		濃口醤油	2.5	じゃが	じゃが芋	25	ね揚げ	玉葱	10		食塩	0.2		玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	2.5
		みりん風調味料	1.25	煮の煮	さやえんどう	5	あんか	生椎茸	1.5		マヨネーズ	10		鶏卵	1.5	みりん風調味料	1.25	おろし
		上白糖	1	煮の煮	濃口醤油	3.75	け	食塩	0.1		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	0.5	上白糖	0.25	煮
		合成清酒	0.5	煮の煮	みりん風調味料	2.5		鶏卵	1.5		サニーレタス	5		牛乳	1.5	大根皮剥	20	減塩しょうゆ(
		大根皮剥	25	煮の煮	ごま油	2		パン粉(乾燥)	1.5	大根の	大根皮剥	30		白こしょう	0.01	しそ	0.5	減塩しょうゆ(
		しそ	1	煮の煮	菜種油	2.5		菜種油	2.5	大根の	大根皮剥	5		ケチャップ	2.5	減塩正油パック	5	ほうれん草
		醤油パック	5	煮の煮	レタス	15		里芋	20	煮物	人参皮剥	5		ウスターソース	2.5			ほうれん草
				サラダ	きゅうり	10		ホタテ貝柱	15		さやいんげん(5		キャベツ	12.5	里芋の	里芋	22.5
	マカロニ	マカロニ 乾	3	煮物	トマト	20		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		レッドキャベツ	2.5	煮物	減塩しょうゆ(1.25
	ニサラダ	きゅうり	10	煮物	マヨネーズパッ	10		生椎茸	5		合成清酒	0.5		ソースパック	5	煮物	上白糖	0.5
		ローズハム	4	煮物	大根皮剥	25		濃口醤油	3.75		煮干しだし	7.5		リヤン	緑豆春雨	2.5	煮物	さやいんげん(
		マヨネーズ	5	煮物	合成清酒	1.25		合成清酒	1.25		鶏卵	25	リヤン	バン	もやし	15	きのこ	生椎茸
		白こしょう	0.01	煮物	凍り豆腐	0.5		みりん風調味料	1.25	お浸し	ほうれん草(ゆ	30	お浸し	ほうれん草(ゆ	30	きのこ	えのき茸	5
				煮物	菜種油	0.5		片栗粉	0.5	お浸し	人参皮剥(ゆ	5	お浸し	人参皮剥(ゆ	5	きのこ	ぶなしめじ	10
	清汁	さやえんどう	5	煮物	濃口醤油	2.5	お浸し	白菜	30	お浸し	削り節	0.5	お浸し	削り節	0.5	きのこ	エリンギ	5
		えのき茸	15	煮物	上白糖	0.25	お浸し	削り節	0.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	きのこ	減塩しょうゆ(1.25
		淡口醤油	2.5	煮物	煮干しだし	5	お浸し	濃口醤油	2.5	お浸し	生ふ	3	お浸し	ごま油	0.25	きのこ	減塩しょうゆ(1.25
		昆布だし	37.5	具沢山	里芋	15	お浸し	白菜	30	お浸し	糸みつば	1	お浸し	いりごま	0.5	きのこ	みりん風調味料	0.5
		かつおだし	37.5	汁	人参皮剥	5	お吸い	ブロッコリー	30	お吸い	南	20	お吸い	きゅうり	10	きのこ	小松菜	15
		食塩	0.15	汁	ごぼう	7.5	お吸い	鶏卵	12.5	お吸い	サラダ	10	お吸い	マヨネーズ	10	きのこ	人参皮剥	5
				汁	小葱	1	お吸い	マヨネーズパッ	10	お吸い	スー	20	お吸い	食塩	0.1	きのこ	菜種油	0.5
				汁	淡口醤油	2.5	お吸い	きょうな	10	お吸い	スー	20	お吸い	食塩	0.1	きのこ	食塩	0.1
				汁	食塩	0.1	お吸い	かつとろろ昆布	1	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	きのこ	貝割大根・芽	2.5
				汁	煮干しだし	75	お吸い	淡口醤油	2.5	お吸い	スー	20	お吸い	コンソメ	0.5	きのこ	コンソメ	0.5
				汁	煮干しだし	75	お吸い	食塩	0.1	お吸い	スー	20	お吸い	食塩	0.25	きのこ	食塩	0.25
				汁	煮干しだし	75	お吸い	煮干しだし	70	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	きのこ	白こしょう	0.01
				汁	煮干しだし	75	お吸い	煮干しだし	70	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	かき玉	鶏卵	10
				汁	煮干しだし	75	お吸い	煮干しだし	70	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	汁	ぶなしめじ	5
				汁	煮干しだし	75	お吸い	煮干しだし	70	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	汁	切りみつば	1
				汁	煮干しだし	75	お吸い	煮干しだし	70	お吸い	スー	20	お吸い	白こしょう	0.01	汁	淡口醤油	2.5

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		
夕															食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5	
15	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	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	ジュース	野菜と果物(デ) 100	ゼリー	ももゼリー 40		
栄養価	エネルギー	1314 kcal	蛋白質	46.4 g	エネルギー	1295 kcal	蛋白質	47.4 g	エネルギー	1271 kcal	蛋白質	47.0 g	エネルギー	1265 kcal	蛋白質	49.5 g
	脂質	32.1 g	炭水化	202.7 g	脂質	28.6 g	炭水化	206.0 g	脂質	29.2 g	炭水化	198.6 g	脂質	30.7 g	炭水化	188.9 g
	塩分	5.2 g			脂質	29.2 g	炭水化	198.6 g	脂質	30.7 g	炭水化	188.9 g	脂質	32.0 g	炭水化	201.4 g
			塩分	5.2 g	脂質	28.6 g	炭水化	206.0 g	脂質	29.2 g	炭水化	198.6 g	脂質	30.7 g	炭水化	188.9 g
					塩分	5.2 g			塩分	5.1 g			脂質	35.2 g	炭水化	195.2 g
													塩分	5.3 g		
															エネルギー	1339 kcal
															蛋白質	50.6 g
															脂質	30.8 g
															炭水化	209.5 g
															塩分	5.0 g