

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)				
朝	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47		
	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 焼き竹輪 4 ひじき 0.25 乾椎茸 0.25 人参皮剥 2.5 葱 2.5 調合油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 0.5		焼き魚	さけ・20g(骨) 20 食塩 0.1 しそ 0.5		野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 25 ほうれん草 5 人参皮剥 5 玉葱 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 15		鶏ささ身 20 み味の味噌焼 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.25 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10		オイスターソース炒め 豚ひき肉 10 キャベツ 25 人参皮剥 5 ピーマン 5 かき油 1.5 白こしょう 0.01 ブロッコリー 20 玉葱 5 かにかま 2.5 ハイルサザンパック 10 あさり 7.5 濃口醤油 1.25 上白糖 1 みそ汁 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		生揚げ 20 ともやし 15 しのソテー 5 ピーマン 5 菜種油 1 中華味 0.25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 きんぴらごぼろ 5 煮物 5 たけのこ水煮 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 ふりかけ みそ汁 0.25 えのき茸 10 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		スクラ 20 ンブル 5 エッグ 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 ごぼう 20 人参皮剥 5 グリーンピース( 2.5 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 いりごま 0.25 もずくの酢物 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1 みそ汁 10 葉大根・葉、生 10 人参皮剥 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 ごぼう 20 人参皮剥 5 グリーンピース( 2.5 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 いりごま 0.25 もずく 20 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1 みそ汁 10 葉大根・葉、生 10 人参皮剥 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75					
	野菜炒め	キャベツ 25 ピーマン 5 黄ピーマン 2.5 人参皮剥 2.5 ごま油 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5		みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		ごま和え 白菜 25 いりごま 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25		大豆の五目煮 だいず水煮缶詰 5 人参皮剥 5 れんこん ゆで 10 板こんにゃく 5 真昆布 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 片栗粉 0.5		あさり 7.5 の佃煮 1.25 上白糖 1 みそ汁 15 木綿豆腐 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		ふりかけ Fe+Znふり 3		みそ汁 木綿豆腐 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁 カットわかめ 0.25 えのき茸 10 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		もずく 20 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1 みそ汁 10 葉大根・葉、生 10 人参皮剥 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75				
	みそ汁	大根 葉 10 大根皮剥 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100		牛乳	牛乳 100
	一夜漬け	なす 15 刻み昆布 0.1 食塩 0.1																					
	ジョア	ジョア・ストロ 100																					
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 100 若鶏もも皮 10 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	米飯	精白米	47	ハンバーガー	パンズパン50g 50 合挽肉 20 玉葱 20 人参皮剥 4 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 2.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 調合油 0.5 ブロッコリー 10 カリフラワー 10 大根の煮物 25 人参皮剥 5 さやいんげん( 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5		パンズパン50g 50 合挽肉 20 玉葱 20 人参皮剥 4 鶏卵 2.5 パン粉(乾燥) 2.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01 菜種油 0.5 ケチャップ 4 キャベツ 10 サラダ菜 1.5 じゃが芋 30 豆乳 5 食塩 0.15		
	焼き魚ときのこソテー	そい 30g(骨) 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 生椎茸 5 えのき茸 5 ぶなしめじ 10 人参皮剥 5 さやえんどう 2.5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25		南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 35 鶏ひき肉 10 玉葱 15 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) 2.5 菜種油 6 サニーレタス 5 ソースパック 5 煮物		かじ唐揚げおろしかけ	まこがれい・30 30 片栗粉 3 菜種油 4 大根皮剥 25 昆布だし 5 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1.25 小葱 1.5		魚塩麩焼き あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ) 15 しそ 0.5		大根なます 大根皮剥 25 人参皮剥 5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1		魚パン粉焼き まだら・20g( 20 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 10 人参皮剥 2.5 ソースパック 5		豚肉ごま焼き 豚ももスライス 30 無塩バター 1 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 調合油 0.5 ブロッコリー 10 カリフラワー 10 大根の煮物 25 人参皮剥 5 さやいんげん( 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5		じゃが芋 30 豆乳 5 食塩 0.15					



## 幼児前期 (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)									
15	おやつ	パンケーキ	28	おやつ	さつまいも	40	パンプ	プチかぼちゃも	20	おやつ	野菜と果物のゼ	50	おやつ	野菜と果物のゼ	50	おやつ	ももゼリー	40	ジュース	野菜と果物 (ピ	100							
	麦茶	麦茶	100	・スー	上白糖	5	キン焼	菜種油	2	・ゼリ	さくらんぼ缶詰	10	麦茶	麦茶	120	・ゼリ												
				トポテ	牛乳	10	き			—						—												
				ト	卵黄	1.5	ジュース	野菜と果物 (デ	100																			
				麦茶	卵黄	1																						
				麦茶	麦茶	100																						
栄養価	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	38.6 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	35.7 g	エネルギー	1022 kcal	蛋白質	35.0 g	エネルギー	1005 kcal	蛋白質	36.7 g	エネルギー	1043 kcal	蛋白質	38.2 g	エネルギー	1014 kcal	蛋白質	36.4 g	エネルギー	1043 kcal	蛋白質	35.5 g
	脂質	20.7 g	炭水化	173.1 g	脂質	20.3 g	炭水化	176.4 g	脂質	22.7 g	炭水化	165.5 g	脂質	23.2 g	炭水化	159.5 g	脂質	20.3 g	炭水化	173.8 g	脂質	21.1 g	炭水化	167.3 g	脂質	23.6 g	炭水化	168.2 g
	塩分	4.7 g			塩分	4.9 g			塩分	4.8 g			塩分	4.2 g			塩分	5.0 g			塩分	5.2 g			塩分	4.5 g		

## 幼児前期 (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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47								
	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 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 ラのソ テー 有塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 食塩 しそ	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう さば・30g(骨) 食塩 しそ	20 2.5 0.5 0.15 0.01 30 0.1 1	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(1.25) 上白糖 納豆 挽きわり納豆 葱 減塩しょうゆ(2.5)	25 20 5 0.5 0.25 1.25 0.5 20 1 2.5	焼き魚 ほっけ・20g(20) 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(1.25) 上白糖 みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25 10 0.5 5 75 100	人参と 水菜の ナムル 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 のり佃 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5 10 10 5 75 15 5 5 75 100	チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま 味付け のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	5 20 5 5 1 0.5 0.8 15 5 5 75 100	かぶの レモン 和え みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし ジョア ジョア・ストロ	20 1 2.5 0.15 1.5 10 10 5 75 100	納豆 挽きわり納豆 葱 減塩しょうゆ(2.5) きゅう りの酢 の物 みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 1 2.5 2.5 1.5 1.25 10 10 5 75 100	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう 切干し大根 梅干し(調味漬) みりん風調味料 もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	30 5 0.5 0.15 0.01 2 2.5 2.5 15 2.5 75 100
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	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(10) みりん風調味料	100 25 10 10 2 150 10 2.5	米飯	精白米	47	パン	ホテルブレッド	40											
	魚のト マトソ ース煮	さば・20g(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	20 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)	30 0.01 7.5 15 10 2.5 2.5 20 4 0.5 0.2 0.01 0.16	魚の香 草焼き まだら・20g(20) 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	20 0.1 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 1.5 1.5 5 5	焼き魚 ほっけ・40g(40) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 40 20 0.5 5 25 2.5 0.5 0.15 0.01	そば和 え 生椎茸 エリンギ さやいんげん(10) いりごま 濃口醤油 上白糖	10 10 2 150 10 2.5 10 10 0.25 1.25 0.25	米飯	精白米	47	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう ピーマ ンソテ ー オリーブ油 食塩 白こしょう	30 30 15 10 10 0.25 0.25 0.01 10 10 10 0.5 0.15 0.01											
	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	切干大 根煮 切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	2.5 4 2.5 7.5 0.5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(7.5)	20 7.5 7.5	サラダ レタス 人参 皮剥 鶏卵	15 2.5 12.5													



## 献立表(週間)

幼児前期(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 中華味 0.25 食塩 0.4 白こしょう 0.01					スープ カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 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 麦茶 麦茶 80	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(ゲ) 100	ゼリー 野菜と果物のゼ 50
栄養価	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 20.8 g 炭水化 173.8 g 塩分 4.8 g	エネルギー 1019 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 22.8 g 炭水化 159.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1032 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 23.6 g 炭水化 163.2 g 塩分 5.0 g	エネルギー 993 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 20.9 g 炭水化 158.1 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1042 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 171.6 g 塩分 4.3 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 21.2 g 炭水化 173.5 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1028 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 21.9 g 炭水化 167.8 g 塩分 4.8 g

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47																																					
	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 0.5 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	15 2.5 0.5 1.25 10 10	鶏ささ みの中 華炒め 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 15g( ) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 芋 煮干しだし 淡口醤油 焼きのり	10 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	50 15 7.5 1.25 0.5 15	千草焼 き 鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮 こつぶがんも 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 1.25 0.25 0.5 15 2	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズパツ	10 5 0.5 10	もやし の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	25 5 2.5 0.5 2.5 0.5	もやし えのき えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	25 10 20 0.1 0.5	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	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	20 5 5 0.5 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	3 5 1.5 1 2.5 0.5 7.5	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 濃口醤油 みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2.5 0.15 1.25 20 2.5 5 75	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 3 0.5 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	8 2 5 75	白菜の 梅和え 梅干し(調味漬) みりん風調味料 白菜(ゆで)	2 1 25	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし みそ汁	20 5 5 75	漬物 なす しば漬 牛乳 牛乳	5 5 100 100	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 75	みそ汁 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	牛乳 牛乳	100 100	味付け のり みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 75	漬物 たくあん漬(干)	10	ジョア ジョア・プレー	100	ジョア ジョア・ストロ	125	牛乳 牛乳	100 100
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	47 5 3 0.25 12.5 0.5 0.1 0.25 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	47 25 10 20 10 30 10 10 0.5 0.2 0.01	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( )	47 20 1.5 30 20 5 1 1.25 1.25 1.25	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽	47 25 2.5 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	80 10 0.5 2 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	47 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 20 20 2.5 1.5 0.25 20 5 5 20 10 12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	魚の梅 煮	まごがれい・20 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ( )	20 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	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ 上白糖	20 8 4 4 3 0.2	吉野鶏 若鶏もも 皮な 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	25 0.25 1.25 2.5 0.1 3	白和え しほり豆腐 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 ロースハム	15 5																				





## 幼児前期 (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							煮干しだし	75	みそ汁	カットわかめ	0.5						
										大根 皮剥	20						
										葱	5						
										淡色辛みそ	5						
										煮干しだし	75						
15	ゼリー	野菜と果物のゼ	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		
				麦茶	麦茶	80				麦茶	麦茶	100	麦茶	麦茶	100		
								麦茶	麦茶	100	麦茶	100					
栄養 価	エネルギー	1050 kcal	蛋白質	35.0 g	エネルギー	1033 kcal	蛋白質	40.3 g	エネルギー	1016 kcal	蛋白質	35.7 g	エネルギー	991 kcal	蛋白質	37.2 g	
	脂質	20.9 g	炭水化	177.9 g	脂質	20.5 g	炭水化	168.0 g	脂質	21.4 g	炭水化	169.0 g	脂質	21.4 g	炭水化	163.6 g	
	塩分	4.4 g			塩分	4.6 g			塩分	5.0 g			塩分	4.7 g			
										エネルギー	1049 kcal	蛋白質	40.6 g	エネルギー	1016 kcal	蛋白質	38.6 g
										脂質	21.8 g	炭水化	168.9 g	脂質	23.6 g	炭水化	159.3 g
										塩分	5.0 g			塩分	4.4 g		
														エネルギー	1042 kcal	蛋白質	36.4 g
														脂質	29.9 g	炭水化	151.1 g
														塩分	4.9 g		

## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)														
朝	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47												
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵	25 5 10 1 0.15 0.01 50	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	30 25 5 5 0.5 2.5 0.2 7.5	大根煮物	大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	20 5 4 1.25 0.25 7.5 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 0.5 2.5 0.5	ひきわり納豆	挽きわり納豆 濃口醤油	20 2.5	チンゲンのお浸し	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(	30 1.25	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(	25 5 5 0.5 2.5	切干大根 根梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	2.5 2.5 2.5 3 0.25									
	ゴマ和え	さやいんげん(	10	さつま芋煮	さつま芋 濃口醤油 上白糖 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.25 5 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 濃口醤油 上白糖 片栗粉 しそ	20 40 0.05 1.25 0.25 0.2 0.5	ゴマ和え	和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖	20 2 1.25 0.25	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 5 75	一夜漬	なす 食塩 しそ	10 0.1 0.3	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 0.25 1.25 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									
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	漬物	パリッコ バナナ	5 50	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・ストロ	100	牛乳	牛乳	100	のり佃煮	のり佃煮	10	のり佃煮	10										
	ジョア	ジョア・プレー	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100																								
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	そば	そば ゆで 蒸しかまぼこ ほうれん草 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料 葱	120 10 15 150 5 1.25 5	米飯	精白米	47	パン:	オレンジロール	40	回鍋肉	ささ身 キャベツ ピーマン 葱 淡色辛みそ 上白糖 鶏ガラスープ	20 35 5 7.5 2 0.25 0.5	木綿豆腐 腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	20 15 20 1.5 2.5 1.5 1									
	魚の葱ソース	さけ・20g(骨) 生姜 葱 濃口醤油 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 プロッコリー マヨネーズ	20 1.5 10 2.5 2.5 1 0.5 20 10	石狩鍋	さけ・30g(骨) じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 淡色辛みそ かつお・昆布だ	30 20 15 15 10 5 7.5 100	魚の香味焼き	あかうお・30g 減塩しょうゆ(	30 5	煮魚	まこがれい・20 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナッブえんど	20 1.5 5 0.25 1.5 1.5 10 5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 12.5 7.5 2.5 0.5 0.5	おろし和え	大根 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 上白糖	50 5 2.5 0.3 3	梅肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬 削り節 豆麩 はんぺん	20 0.5 0.2 0.5 10	お浸し	ほうれん草 減塩正油パック きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節 豆麩 はんぺん	30 5 30 0.15 0.15 0.01 0.25 0.5 7.5 15 7.5 15 0.5	梅肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬 削り節 豆麩 はんぺん	20 0.5 0.2 0.5 10	清汁	豆麩 はんぺん	0.5 10	梅肉和え	きゅうり 梅干し(調味漬 削り節 豆麩 はんぺん	20 0.5 0.2 0.5 10
	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(	25 10 5 3 0.3 3 5	とピーマンの炒めもの	もやし ピーマン マンの食塩 白こしょう	20 5 0.15 0.01	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり トマト カットわかめ	15 7.5 15 0.5	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 12.5 7.5 2.5 0.5 0.5	おろし和え	大根 皮剥 きゅうり 穀物酢 食塩 上白糖	50 5 2.5 0.3 3	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 ぶなしめじ 濃口醤油	20 7.5 1.25	ポトフ	若鶏もも 皮な ベーコン じゃが芋	10 5 30												

## 幼児前期 (飯)

## 献立表(週間)

	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		いりごま 0.25		糸みつば 1.5	果物	もも缶(果肉) 20		小葱 2		マッシュルーム 5
	お浸し	ほうれん草 25		ごま油 0.25		穀物酢 5		かつお・昆布だ 75		クリーム(乳・) 15		淡色辛みそ 5		コンソメ 0.2
		減塩しょうゆ( 1.25		上白糖 0.25		調合油 1.5		淡口醤油 2				煮干しだし 75		食塩 0.2
	スープ	大根 皮剥 10	果物	削り節 0.05		濃口醤油 1.25		食塩 0.05			果物	ネーブル 60	イタリ	パセリ(粉) 0.5
		小葱 1.5		ネーブル 30	みそ汁	白こしょう 0.01	果物	ぶどう 30					アンサ	トマト 10
		コンソメ 0.5			葱 3								ラダ	きゅうり 10
		食塩 0.25			里芋 10									玉葱 5
		白こしょう 0.01			油揚げ 2.5									穀物酢 2.5
	果物	キウイフルーツ 20			淡色辛みそ 5									オリーブ油 1.5
					煮干しだし 75									減塩しょうゆ( 1.25
														白こしょう 0.01
													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 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47	米飯	精白米 47
	帆立焼き	ホタテ貝柱 30	チキン	若鶏もも 皮なし 20	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 皮なし 30	えびフ	ブラックタイガ 20	蒸し魚	まだら・30g( 30
		かぼちゃ(皮なし) 20	ピカタ	食塩 0.2	生姜焼き	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	ケチャップ 10
		食塩 0.3		薄力粉 1等 1.5		合成清酒 2.5		食塩 0.2		みりん風調味料 1		鶏卵 2.5		穀物酢 2.5
		減塩正油パック 5		鶏卵 2.5		菜種油 0.5		白こしょう 0.01		合成清酒 1		パン粉(乾燥) 5		濃口醤油 1
	炊き合わせ	なが芋 30		菜種油 1		人参 皮剥 3		玉葱 30		調合油 2		菜種油 3		上白糖 0.25
		人参 皮剥 7.5		ケチャップ 2.5		キャベツ 15		人参 皮剥 2.5		レタス 5		トマト 15		合成清酒 2.5
		乾椎茸 0.5		ブロッコリー 10		ソースパック 5		グリーンピース 1.5				サラダ菜 5		にんにく 1
		淡口醤油 2.5		サニーレタス 4				鶏卵 1.5	生野菜	きょうな 5		ソースパック 5		生姜 1
		上白糖 0.5		マヨネーズ 5	煮物	かぶ 皮剥 20		ケチャップ 5	サラダ	キャベツ 20		トマト 15		葱 20
		煮干しだし 7.5	野菜炒め	チンゲンサイ 25		人参 皮剥 7.5		人参 皮剥 30		ミニトマト 15		茶碗蒸し	鶏卵 25	片栗粉 1
		さやえんどう 2		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			サニーレタス 5	
	浅漬け	きゅうり 7.5		濃口醤油 1.25		濃口醤油 1.25		上白糖 0.25		生椎茸 5		煮干しだし 25	とびっ	大根 皮剥 25
		キャベツ 7.5		上白糖 0.25		煮干しだし 7.5		ブロッコリー 30	煮しめ	ホタテ貝柱 15		かつおだし 25	こと野	人参 皮剥 2.5
		人参 皮剥 2.5		食塩 0.15				マヨネーズ 5		板こんにやく 15		ささ身 8	菜の和	小葱 2
		食塩 0.1		白こしょう 0.01	ブロッコリー	ブロッコリー 20	あちゃ	かぶ 皮剥 30		真昆布 1		ぎんなん ゆで 3	え物	淡口醤油 1
	清汁	糸みつば 2.5	サラダ	菜種油 0.5	のおか	濃口醤油 1.25	ら漬け	人参 皮剥 2.5		減塩しょうゆ( 2.5		なると 8		上白糖 0.25
		生ふ 4		キャベツ 20	か和え			真昆布 0.3		上白糖 1		糸みつば 2		白こしょう 3
		かつお・昆布だ 75		人参 皮剥 2	中華風	緑豆春雨 2.5		淡口醤油 1		煮干しだし 7.5		淡口醤油 1.5	卵スー	とびっこ 3
		淡口醤油 2.5		かつお缶詰(油) 4	スープ	きくらげ(乾) 0.5		上白糖 1.5		煮干しだし 1	湯豆腐	みりん風調味料 1	プ	鶏卵 7.5
		食塩 0.1		マヨネーズ 4		たけのこ 水煮 7.5		穀物酢 2.5				もやし		玉葱 10
				レモン(果汁) 0.75		人参 皮剥 5	蒸し鶏	煮干しだし 1		木綿豆腐 25		のナム		葱 2.5
				濃口醤油 0.5		鶏卵 20	のサラ	ささ身 10		削り節 0.5		ル		中華味 0.25
				白こしょう 0.01		中華味 0.25	ダ	レタス 20		減塩しょうゆ( 2.5		いりごま 0.25		食塩 0.25
				鶏卵 7.5		食塩 0.4		トマト 10		煮干しだし 7.5		減塩しょうゆ( 1.25		淡口醤油 1.25
				玉葱 20		白こしょう 0.01		海藻サラダ 1				上白糖 0.5		白こしょう 0.01
				赤ピーマン 2.5				ごま油 1				穀物酢 1.25		
				生椎茸 2.5				濃口醤油 1				清汁	杏仁フ	杏仁フルーツ 30
												えのき茸 10	ルーツ	

## 献立表(週間)

幼児前期(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	0.25			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															
				白こしょう	0.01			白こしょう	0.01			かつお・昆布だ	75															
								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	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ	さつま芋	40	おやつ	パンケーキ	28						
	麦茶	麦茶	100				・パン							ジュース	野菜と果物(グ)	100	・スイ	上白糖	3	ジュース	野菜と果物(グ)	100						
							麦茶	麦茶	100								ートポ	牛乳	10	ス								
																	テト	卵黄	1.5									
																		有塩バター	4									
																		卵黄	1									
												麦茶	麦茶	100														
栄養価	エネルギー	1020 kcal	蛋白質	41.1 g	エネルギー	1038 kcal	蛋白質	35.3 g	エネルギー	1046 kcal	蛋白質	39.9 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	36.7 g	エネルギー	1030 kcal	蛋白質	35.9 g	エネルギー	1044 kcal	蛋白質	40.8 g	エネルギー	1047 kcal	蛋白質	36.2 g
	脂質	21.1 g	炭水化	162.8 g	脂質	24.1 g	炭水化	166.5 g	脂質	23.1 g	炭水化	162.5 g	脂質	22.2 g	炭水化	169.9 g	脂質	23.4 g	炭水化	168.8 g	脂質	20.1 g	炭水化	169.6 g	脂質	23.3 g	炭水化	168.0 g
	塩分	5.1 g			塩分	4.3 g			塩分	5.1 g			塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	5.0 g			塩分	4.8 g		



## 献立表(週間)

幼児前期(飯)		献立表(週間)																
		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 煮干しだし	5 75												
				果物	ネーブル	60												
夕	五目炊き込みご飯	精白米	47	米飯	精白米	47												
		若鶏もも 皮なし	6	照焼魚	そい 40g(骨)	40												
		生椎茸	6		濃口醤油	2.5												
		人参 皮剥	2		みりん風調味料	1.25												
		ごぼう	3		上白糖	1												
		油揚げ	1		合成清酒	0.5												
		減塩しょうゆ(	3		大根 皮剥	25												
		合成清酒	0.6		しそ	1												
		みりん風調味料	0.6		醤油パック	5												
		グリーンピース	2															
	焼き魚	あかうお・20g	20	マカロニ	マカロニ 乾	3												
		食塩	0.1	ニサラダ	きゅうり	10												
		大根 皮剥	40		ローズハム	4												
		しそ	0.5		マヨネーズ	5												
		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01												
	筑前煮	若鶏もも 皮なし	5	清汁	さやえんどう	5												
		里芋	20		えのき茸	15												
		人参 皮剥	7.5		淡口醤油	2.5												
		さやいんげん(	5		昆布だし	37.5												
		菜種油	0.5		かつおだし	37.5												
		減塩しょうゆ(	2.5		食塩	0.15												
		上白糖	0.5															
	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	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															
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	1046 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質 36.2 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	20.1 g	炭水化 172.9 g	脂質	23.6 g	炭水化 168.4 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	g			塩分	g			塩分	g		