

献立表(週間)

幼児前期(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	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
	おせち 盛合せ	味付け数の子(5) 削り節(0.1) だて巻(10) ぺにざげ 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(0.2) 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		味付け のり	味付けのり(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(100)		牛乳	牛乳(180)		みそ汁	木綿豆腐(30) 淡色辛みそ(5) 煮干しだし(75)		牛乳	牛乳(100)		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)		牛乳	牛乳(100)		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)	
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	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	五目う どん	うどん ゆで(100) 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)		チキン ソテー	若鶏もも 皮な(20) 食塩(0.2) 白こしょう(0.01) 菜種油(1) キャベツ ゆで(15) トマト(15) ソースパック(5)		魚のご ま照り 焼き	ぶり・30g(骨)(20) 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(40) 食塩(0.2) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(1.5) 鶏卵(2.5) 菜種油(1) ケチャップ(2.5) ブロックリー(10) サニーレタス(4) マヨネーズ(5)		魚の香 味焼き	あかうお・30g(30) 減塩しょうゆ(5) 合成清酒(2.5) みりん風調味料(2.5) サニーレタス(8)		煮魚	まこがれい・20(20) 生姜(1.5) 濃口醤油(5) 上白糖(0.25) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(1.5) 人参 皮剥(10) スナッフえんど(5)		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)		野菜炒 め	チンゲンサイ(25) ぶなしめじ(12.5) 黄ピーマン(5) 菜種油(0.5) かき油(2.5) 合成清酒(1)		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)		梅肉和 え	きゅうり(20) しそ(0.15) 梅干し(調味漬)(0.5) 削り節(0.2)		清汁	豆麩(0.5) はんぺん(10)	
				酢の物	かぶ 皮剥(20) きゅうり(5)		春雨サ ラダ	緑豆春雨(3) きゅうり(10)		みそ汁	えのき茸(5)		野菜サ ラダ	カリフラワー(15) きゅうり(7.5) トマト(15) カットわかめ(0.5)		果物	バナナ(50)		ジョア	ジョア・ストロ(100)	

献立表(週間)

幼児前期(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	人参 皮剥	3	人参 皮剥	2.5	白菜	20	いりごま	0.25	糸みつば	1.5	マヨネーズ	5		
		くり 甘露煮	5	穀物酢	2.5	マヨネーズ	5	葱	2	穀物酢	5	かつお・昆布だ	75				
		蒸しかまぼこ	5	上白糖	1.5	白こしょう	0.01	淡色辛みそ	5	調合油	1.5	淡口醤油	2	ピーナ	5		
		蒸しかまぼこ	5	食塩	0.1			煮干しだし	75	濃口醤油	1.25	食塩	0.05	ツ和え	5		
		きゅうり	10	清汁		棒麩	0.5	もずく	25	白こしょう	0.01	果物		ぶどう	30	ピーナツバタ	2.5
		食塩	0.1	みそ汁		貝割大根・芽	2.5	もずく	25	みそ汁		葱	3			減塩しょうゆ(1.25
		パインアップル	10			昆布だし	37.5	酢	1	葱	3	里芋	10			上白糖	0.25
		キウイフルーツ	10			かつおだし	37.5	穀物酢	2.5	油揚げ	2.5	淡色辛みそ	5	果物		パインアップル	60
						煮干しだし	75	濃口醤油	1.25	上白糖	1.5	煮干しだし	75				
						みかん缶詰(果	20	白こしょう	0.1	ネーブル	30						
				果物		果物		果物									
				果物		パインアップル	30	果物									
夕	赤飯	もち米	23.5	ちらし		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯			
		精白米	23.5	寿司		精白米	47	精白米	47	精白米	47	精白米	47	精白米	47	精白米	47
		食用色素(紅)	0.01														
	西京焼き	まだら 10g(10				天ぷら		魚南蛮	20	豚の生		豚ひき肉	20	魚塩焼	20	
		減塩みそ	1			きす	20	漬け	10	生姜	1.5	生姜	1.5	き	0.1		
		みりん風調味料	0.6			かぼちゃ	10	ピーマン	3	人参 皮剥	2.5	濃口醤油	1.25	牛乳	2.5	しそ	0.5
		上白糖	0.4			生椎茸	5	薄力粉 1等	7.5	ピーマン	4	合成清酒	2.5	食塩	0.2	大根 皮剥	40
		調合油	0.4			鶏卵	2.5	鶏卵	2.5	濃口醤油	2.5	菜種油	0.5	白こしょう	0.01	減塩正油パック	5
		大根 皮剥	15			食塩	0.1	食塩	0.1	上白糖	0.5	人参 皮剥	3	玉葱	30		
		しそ	0.5			菜種油	6.5	鶏ひき肉	10	さやいんげん(5	キャベツ	15	人参 皮剥	2.5	生野菜	5
		減塩正油パック	5			おろし		じゃが芋	25	煮干しだし	15	ソースパック	5	グリーンピース	1.5	サラダ	20
						大根 皮剥	25	煮物		濃口醤油	1.25	かぶ 皮剥	20	鶏卵	1.5	ミニトマト	15
						レモン	4	煮干しだし	15	上白糖	0.25	人参 皮剥	7.5	ケチャップ	5	マヨネーズ	5
	お煮しめ	なが芋	10			減塩正油パック	5	鶏卵	2.5	濃口醤油	1.25	さやいんげん(5	有塩バター	1	白こしょう	0.01
		たけのこ 水煮	10			でんぶ	0.5	青菜ソ		上白糖	0.25	濃口醤油	1.25	上白糖	0.25	煮しめ	5
		人参 皮剥	5			青菜ソ		チンゲンサイ	30	上白糖	0.25	上白糖	0.25	ブロッコリー	30	生椎茸	5
		さやいんげん(2.5	菜の花		和種なばな	25	ぶなしめじ	5	キャベツ	20	煮干しだし	7.5	マヨネーズ	5	ホタテ貝柱	15
		真昆布	0.5	お浸し		濃口醤油	1.25	有塩バター	0.5	人参 皮剥	2	かぶ 皮剥	20	マヨネーズ	5	板こんにやく	15
		減塩しょうゆ(2.5			削り節	0.25	食塩	0.15	かつお缶詰(油	4	人参 皮剥	5			真昆布	1
		上白糖	0.5			白こしょう	0.01	食塩	0.15	マヨネーズ	4	削り節	0.5	あちゃ		人参 皮剥	5
		合成清酒	1	南瓜の		西洋かぼちゃ	20	白こしょう	0.01	レモン(果汁)	0.75	濃口醤油	1.25	ら漬け		減塩しょうゆ(2.5
		かつおだし	15	サラダ		きゅうり	10	胡瓜の		濃口醤油	0.5	か和え		濃口醤油	1	上白糖	1
						マヨネーズ	5	和え物		白こしょう	0.01	中華風		上白糖	1.5	煮干しだし	7.5
	和え物	きゅうり	20			きゅうり	20	ホワイトツナ缶	5	鶏卵	7.5	緑豆春雨	2.5	上白糖	1.5	湯豆腐	30
		カットわかめ	0.25	清まし		淡口醤油	1.25	卵スー		玉葱	20	きくらげ(乾)	0.5	穀物酢	2.5	木綿豆腐	30
		マヨネーズ	5	汁		茶碗蒸	3	プ		赤ピーマン	2.5	たけのこ 水煮	7.5	煮干しだし	1	削り節	0.5
						生ふ	10	くり 甘露煮	3	生椎茸	2.5	人参 皮剥	5	蒸し鶏	10	減塩しょうゆ(2.5
					糸みつば	2.5	ささ身	5	コンソメ	0.25	鶏卵	20	のサラ	20			
お吸い物	豆麩	1			淡口醤油	3.75	乾椎茸	0.15	生椎茸	2.5	中華味	0.25	ダ	10			
	和種なばな	10			食塩	0.1	ほうれん草	5	食塩	0.4	食塩	0.4	海藻サラダ	1			
	淡口醤油	2.5					鶏卵	15	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ごま油	1			
	食塩	0.1			かつお・昆布だ	45	かつお・昆布だ	45	淡口醤油	1.25			濃口醤油	1			
	かつお・昆布だ	75			淡口醤油	1.25	食塩	0.15	合成清酒	0.5			穀物酢	2.5			
				みりん風調味料	0.5	みりん風調味料	0.5					上白糖	0.25				
												白こしょう	0.01				

献立表(週間)

幼児前期(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)																																																	
夕												ソテー	玉葱 ほうれん草 菜種油 食塩 白こしょう	15 10 0.5 0.1 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 麦茶	バターロール30 麦茶	30 100	プリン	カスタードプリ	60	ゼリー	ももゼリー	40	ジュース	野菜と果物(グ	100																																							
栄養価	エネルギー	1049 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	1025 kcal	蛋白質 35.9 g	エネルギー	1042 kcal	蛋白質 37.4 g	エネルギー	1034 kcal	蛋白質 36.1 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	1044 kcal	蛋白質 38.9 g	脂質	20.7 g	炭水化	179.4 g	脂質	22.4 g	炭水化	167.3 g	脂質	20.8 g	炭水化	170.3 g	脂質	22.3 g	炭水化	168.5 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	23.3 g	炭水化	169.5 g	塩分	4.3 g	塩分	5.0 g	塩分	5.0 g	塩分	4.9 g	塩分	5.1 g	塩分	4.8 g	塩分	4.6 g

献立表(週間)

幼児前期(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	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			
	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・20g 食塩 しそ	20 0.1 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 片栗粉 小葱	25 15 2.5 2.5 0.5 0.5 1			
	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 0.25	茹で卵	鶏卵 減塩しょうゆ(パセリ(粉))	25 2.5 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	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 5 75	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	20 5	和え物	きゅうり みりん風調味料 減塩しょうゆ(上白糖)	30 0.5 2.5
	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	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	100	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	100	たいみそ	たいみそ 煮干しだし	5 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	100	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	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	ジョア	ジョア・ストロ	125	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・	23.5 23.5 4	パン：オレンジロール	オレンジロール	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	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 上白糖	47 5 2.5 2.5 1 3.75 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	100 75 75 5 1 1			
	鯛の塩焼き	あこうだい 食塩 サラダ菜 大根 皮剥 レモン 減塩しょうゆ(20 0.2 5 30 8 2.5	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 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 3	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	20 0.1 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	20 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・20g(骨) しそ 減塩正油パック	20 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 2.5 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	桜ポテト	じゃが芋 大根 皮剥 しそ マヨネーズ	30 15 1 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	長いもサラダ	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	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	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 減塩みそ	30 4 4 0.15 0.5 4	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	ソテー	ピーマン キャベツ 菜種油 食塩 白こしょう	5 30 1 0.3 0.01	きゅうりりもみ	きゅうり 食塩	30 0.2	きゅうり	きゅうり 食塩	30 0.2	減塩しょうゆ(上白糖)	減塩しょうゆ(上白糖)	2.5 0.5

幼児前期 (飯)

献立表 (週間)

		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						煮干しだし	75	上白糖	5																							
								食塩	0.1																							
15	おやつ ・スイ ートポ テト 麦茶	さつまい 上白糖 牛乳 卵黄 有塩バター 卵黄 麦茶	40 3 10 1.5 4 1 100	おやつ パンケーキ ジュー ス 野菜と果物(グ ス	28 100	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																
栄養 価	1032 kcal	蛋白質	38.8 g	1047 kcal	蛋白質	36.2 g	1046 kcal	蛋白質	38.6 g	1048 kcal	蛋白質	36.2 g	1046 kcal	蛋白質	38.2 g	1001 kcal	蛋白質	35.9 g	1041 kcal	蛋白質	40.2 g											
	脂質	21.7 g	炭水化	165.2 g	脂質	23.3 g	炭水化	168.0 g	脂質	20.1 g	炭水化	172.9 g	脂質	21.3 g	炭水化	173.2 g	脂質	20.2 g	炭水化	172.3 g	脂質	20.9 g	炭水化	163.2 g	脂質	20.9 g	炭水化	163.2 g	脂質	25.4 g	炭水化	156.8 g
	塩分	3.7 g			塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	5.2 g			塩分	4.2 g			塩分	4.2 g			塩分	4.8 g			塩分	4.6 g		

幼児前期 (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)			
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	
	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 10 5 5 0.25	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん (濃口醤油 上白糖 煮干しだし	10 25 5 0.25 5 2.5 0.5 10	鮭甘塩 秋鮭塩焼き (骨 しそ	20 1	きんぴら風 人参 皮剥 ごま油 上白糖 濃口醤油 いりごま	20 5 0.5 0.5 1.25 0.5	じゃが芋 人参 皮剥 ごま油 上白糖 濃口醤油 いりごま	20 5 0.5 0.5 1.25 0.5	野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	30 10 5 5 0.5 0.25 0.01	野菜卵炒め ほうれん草 (葉 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	20 20 30 0.5 0.25 0.01	豆腐そぼろか け 菜種油 上白糖 合成清酒 さやいんげん (50 10 2.5 0.5 0.5 5	ひじき 人参 皮剥 焼き豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 5 0.5 0.5 2.5 0.5 5	炒煮 もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖	35 5 2.5 0.5 1.25 0.5
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ (玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖	20 10 5 0.5 2.5 0.5	塩たらこ たらこ しそ 白菜のお浸し	10 10 1 2.5	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 1 5 75	卵焼き 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照り焼き 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー ふりかけ F e+Z nふり	20 2.5 1.5 15 3	五目ひじき 人参 皮剥 焼き豆腐 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 5 0.5 0.5 2.5 0.5 5	白菜のお浸し 白菜の減塩しょうゆ (上白糖	30 1.25 0.5							
	ふりかけ	F e+Z nふり	3	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.5 5 75	みそ汁 キャベツ (葉先 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 5 75	みそ汁 キャベツ (葉先 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 5 75	みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 15 5 2.5 5 75	白菜のお浸し 白菜の減塩しょうゆ (上白糖	30 1.25						
	みそ汁	キャベツ (葉先 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 5 75	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.5 5 75	みそ汁 キャベツ (葉先 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 5 75	みそ汁 キャベツ (葉先 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 5 75	みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	佃煮 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 15 5 2.5 5 75	白菜のお浸し 白菜の減塩しょうゆ (上白糖	30 1.25						
	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	
昼	米飯	精白米	47	ホットドック	ドッグパン40 g フランクフルト	40 16.3	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	
	煮魚	まごがれい・20 生姜 上白糖 減塩しょうゆ (合成清酒 里芋 小松菜	20 1 0.5 5 1.25 10 10	グラタン	若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) パルメザンチー	10 10 15 3 5 40 0.5 0.15 0.01 1.5 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	20 0.15 0.01 2.5 10 5 1.5 0.5 2.5 5 5 5 0.1 0.01 0.5	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	25 50 10 1.5 9 2.5 2.5 0.01 2.5	魚の生焼き さわら・40g (合成清酒 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 1.25 0.15 2.5 2.5 1.5 1.5 1.5 5	魚みそ煮 あかうお・40g 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 生姜 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	40 5 1 1.25 1.5 1.25 20 2	鶏そうめん ささ身 ほうれん草 濃口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	100 20 20 5 0.1 75 75				
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ (煮干しだし	25 15 5 0.5 0.75 2.5 7.5	グラタン	若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) パルメザンチー	10 10 15 3 5 40 0.5 0.15 0.01 1.5 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	20 0.15 0.01 2.5 10 5 1.5 0.5 2.5 5 5 5 0.1 0.01 0.5	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	25 50 10 1.5 9 2.5 2.5 0.01 2.5	魚の生焼き さわら・40g (合成清酒 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 1.25 0.15 2.5 2.5 1.5 1.5 1.5 5	魚みそ煮 あかうお・40g 淡色辛みそ 上白糖 合成清酒 生姜 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	40 5 1 1.25 1.5 1.25 20 2	鶏そうめん ささ身 ほうれん草 濃口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	100 20 20 5 0.1 75 75				
	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖	20 5 3 2.5 1.5	トマト	トマト 鶏卵 食塩	40 25 0.3	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油	5 20 2.5 2.5 1.5	春雨炒め 緑豆春雨 木綿豆腐 にら ごま油 中華味	4 15 5 5 0.5 0.15	炒煮 小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	30 0.5 1.25 0.25	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし グリーンピース	15 20 5 2.5 0.5 7.5 1.5	果物 バナナ	50	スパゲティサ ラダ スパゲティ 乾 きゅうり ロースハム マヨネーズ	3 10 2.5 4			

献立表(週間)

幼児前期(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	マッシュポテト 20	じゃが芋 20 食塩 0.15		食塩 0.15 白こしょう 0.01		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			煮物	西洋かぼちゃ 30 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	キウイフルーツ 20			もずく 酢	もずく 25 穀物酢 2.5 上白糖 1.3 食塩 0.1			
	果物	バレンシアオレ 40	ジュース	きになる野菜(125		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	パインアップル 50			
					スープ										
					果物	ぶどう 缶詰 20									
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	
	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 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・20g(20 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 20 食塩 0.1 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 40 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	
	リャンパン	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	里芋の煮物	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 5	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 めかぶ 5 の和え 2.5 物 1.5	
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ 20 きゅうり 10 マヨネーズ 5	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 かき玉汁 10 淡口醤油 0.25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5
	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	鶏卵 10					みそ汁	なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75			

幼児前期 (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					汁	ぶなしめじ 5 切りみつば 1 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5								
15	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	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・スイートポテト	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
栄養価	エネルギー 1034 kcal	蛋白質 37.7 g	エネルギー 1056 kcal	蛋白質 41.2 g	エネルギー 1042 kcal	蛋白質 39.6 g	エネルギー 1049 kcal	蛋白質 38.3 g	エネルギー 1027 kcal	蛋白質 39.7 g	エネルギー 1041 kcal	蛋白質 41.2 g	エネルギー 977 kcal	蛋白質 39.5 g
	脂質 22.3 g	炭水化 165.7 g	脂質 25.8 g	炭水化 162.0 g	脂質 20.0 g	炭水化 171.8 g	脂質 23.0 g	炭水化 168.5 g	脂質 22.5 g	炭水化 161.9 g	脂質 21.5 g	炭水化 167.2 g	脂質 21.6 g	炭水化 150.7 g
	塩分 4.9 g		塩分 5.2 g		塩分 4.2 g		塩分 4.9 g		塩分 4.7 g		塩分 4.9 g		塩分 4.9 g	
													麦茶	麦茶 100

献立表(週間)

幼児前期 (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)					
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			
	蒸し豆腐	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	おから	おから(新製法) の炒り煮	20 4 0.25	焼き魚	さけ・20g(骨) 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱	25 5 5 20	鶏ささみ	ささ身 みの味 噌焼き	20 0.5 1	オイスター 一炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン	10 25 5 5			
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 5 0.5 1.25 0.5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	50 5 3 1.25 0.5 30	切干大根煮	人参 皮剥 葱 調合油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	2.5 2.5 1 2.5 0.5 1.25 0.5	切干大根煮	切干し大根 焼き竹輪 人参 皮剥 乾椎茸	3 2.5 5 0.25	濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	2.5 0.5 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく	5 5 10 5	ブロッコリー 玉葱 かにかま ノンオイルササニハック	20 5 2.5 10		
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	切り干し大根 しそ 濃口醤油	3 0.15 2.5	野菜炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油	25 5 2.5 2.5 0.5	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	みそ汁	白菜 濃口醤油 上白糖	25 1.25 0.25	ごま和え	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 0.5 1.25 0.25	みそ汁	みそ汁 みそ汁 みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75			
	漬物	なす しば漬	5	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	一夜漬	なす 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1	ふりかけ	F e+Z nふり	3	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	味のり	味のり	1	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	ジョア	ジョア・ストロ	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	米飯	精白米	47	パン	南瓜パン40g	40	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩	100 10 0.5
	チャンchan焼き	さけ・20g(骨) 減塩みそ みりん風調味料 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ぶなしめじ ピーマン	20 4 1.25 25 5 5 2.5	マカロニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩	3 10 10 2.5 1.5 4 30 0.25 0.2	焼き魚	そい 30g(骨) 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	30 0.15 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 2.5 0.5 1.25 1.25	南瓜コロッケ	西洋かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油	35 10 15 0.25 0.01 2.5 1.5 2.5 6	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 キッズカレー() ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 20 8 1.5 1.5 5 7.5 0.5 2.5 1	魚塩麴焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ しそ	40 2 2 15 0.5	魚パン	まだら・20g() 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	20 0.01 3 1 10 2.5 5			
	じゃがバター	じゃが芋 食塩 無塩バター パセリ(粉)	30 0.2 1.5 0.1	千切り	大根 皮剥	15	ジョア	ジョア・ストロ	100	煮物	焼き豆腐 ふき ゆで	12.5 10	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー	15 15 20	ビーフン	ビーフン 玉葱	2.5 20	ジョア	ジョア・ストロ	100	ジョア	ジョア・ストロ	100

献立表(週間)

幼児前期(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 しそ 梅干し(調味漬) 削り節	20 0.1 1.5 0.1	野菜サ ラダ	きゅうり きょうな ミニトマト 濃口醤油 穀物酢 調合油 白こしょう	10 5 15 1.25 2.5 1.5 0.01	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	人參 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	7.5 1.5 2.5 0.5 7.5	鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	ー	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						
	清汁	和種なばな 棒麩 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 1 5 0.2 150	野菜サ ラダ	白こしょう かつお缶詰(油)	0.01 7.5	野菜サ ラダ	ブロッコリー 人參 皮剥(ゆ マヨネーズ	30 2.5 5	ピーナ ツ和え	25 2.5 2.5	スープ	緑豆春雨 ピーマン ホールカーネル 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	2.5 5 5 0.25 0.25 0.25 0.01	清汁	白菜 小松菜 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	10 10 75 2.5 0.1	果物	パインアップル クリーム(乳・ 上白糖	40 15 3					
	果物	みかん缶詰(果	40	スープ	小松菜 木綿豆腐 コンソメ 食塩 白こしょう	15 15 0.25 0.25 0.01	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱	20 20 0.2 2	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	果物	ぶどう 缶詰	30	果物	りんご	30							
				果物	バナナ	50	果物	パインアップル	60	果物	ネーブル	30													
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				
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人參 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	20 20 5 0.1 7.5 2.5 7.5 5	魚フラ イ	ほっけ・20g(20 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 レモン サラダ菜 ソースパック	20 0.1 0.01 2.5 1.5 4 4 8 6 5	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 濃口醤油 合成清酒 葱 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(30 1.25 1 5 2.5 0.5 1 10	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人參 皮剥 白菜 葱 減塩しょうゆ(3.75 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	20 20 10 30 7.5 3.75 1.5 15 1	煮魚	まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(3.75 上白糖 合成清酒 人參 皮剥 小松菜	30 1 3.75 0.75 1.25 7.5 25	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 鶏卵	15 25 0.5 1.25 3.75 15 25	すき焼 き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人參 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	30 30 20 7.5 4 1.5 5 1 1.25				
	酢ばす	れんこん 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	15 5 0.15 1.5 2.5	おかか 煮	ふき ゆで 淡口醤油 上白糖 煮干しだし 削り節	20 1.25 0.25 7.5 0.1	炊き合 わせ	大根 皮剥 人參 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 煮干しだし さやえんどう	20 7.5 2.5 0.5 7.5 2	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(2.5 かつお節	15 5 2.5 0.25 2.5 0.5	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢	20 0.25 2.5 1.5 2.5	焼き茄 子	なす 削り節 醤油パック	30 0.1 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				
	温野菜 サラダ	スナップえんど 人參 皮剥 カリフラワー マヨネーズパッ	15 4 15 10	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 ごま	25 1.25 0.25 0.5	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人參 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	すり長 芋	なが芋 濃口醤油 焼きのり	30 2.5 0.1	野菜サ ラダ	きゅうり 大根 皮剥 赤ピーマン マヨネーズ	15 15 3 5	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 75	卵スー プ	鶏卵 えのき茸 葱 中華味 食塩 白こしょう	10 5 2.5 0.25 0.25 0.01				
	スープ	ほうれん草 玉葱 ホールカーネル コンソメ 食塩 白こしょう	10 5 2.5 0.25 0.25 0.01	みそ汁	カットわかめ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.25 2.6 5 75	みそ汁	かつとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 1.5 5 75																
15	おやつ	ミニたい焼き	40	おやつ	カステラ	32	おやつ	パンケーキ	28	おやつ	さつま芋	40	パンブ	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				

幼児前期 (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)	
15	麦茶	麦茶 120	・カステラ	麦茶 80	麦茶	麦茶 100	・スー トポテ ト	上白糖 5 牛乳 10 卵黄 1.5 卵黄 1	キン焼 き	菜種油 2	・ゼリ	さくらんぼ缶詰 10		
			麦茶	麦茶 80	麦茶	麦茶 100	麦茶	麦茶 100	ジュース	野菜と果物 (デ)				
栄養価	1042 kcal	蛋白質 35.3 g	1037 kcal	蛋白質 36.2 g	1049 kcal	蛋白質 38.6 g	1049 kcal	蛋白質 35.7 g	1040 kcal	蛋白質 36.8 g	1007 kcal	蛋白質 36.9 g	1042 kcal	蛋白質 38.2 g
	脂質 20.9 g	炭水化 173.8 g	脂質 28.7 g	炭水化 154.8 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 21.5 g	炭水化 171.0 g	脂質 23.2 g	炭水化 159.8 g	脂質 20.3 g	炭水化 173.4 g
	塩分 4.8 g		塩分 4.8 g		塩分 4.7 g		塩分 4.9 g		塩分 4.8 g		塩分 4.7 g		塩分 5.0 g	

献立表(週間)

幼児前期(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	1015 kcal	エネルギー	1041 kcal	エネルギー	1048 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	36.4 g	蛋白質	35.5 g	蛋白質	37.3 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
	脂質	21.1 g	炭水化	167.5 g	脂質	23.5 g	炭水化	167.7 g	脂質	20.8 g	炭水化	173.8 g	脂質	20.8 g	炭水化
	塩分	5.2 g	塩分	4.5 g	塩分	4.8 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	