



## 幼児前期 (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)			
昼	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 20 減塩しょうゆ (1.25) 煮干しだし 1.25	キャベツサラダ	合成清酒 1.25 煮干しだし 7.5	上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 さやえんどう 2 ほうれん草 (ゆ) 30 削り節 0.2	粕煮	切り大根煮	いりごま 0.25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	お浸し	さやいんげん (7.5) 濃口醤油 2.5 上白糖 0.2 煮干しだし 15	コーンポタージュ	鶏卵 25 ノオイルサッパック 10	噌炒め	玉葱 10 人参 皮剥 2.5 乾椎茸 0.15 菜種油 1 減塩みそ 4 上白糖 1		
	清汁	たけのこ 水煮 10 さやえんどう 5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75	みそ汁	キャベツ 20 きゅうり 2.5 人参 皮剥 1.5 マヨネーズ 4 ケチャップ 1 スイートコーン 2.5	減塩しょうゆ (2.5) 桜大根 5 バレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40	煮干しだし	切干大根 2.5 人参 皮剥 4 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5	みそ汁	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5) 削り節 0.3	小葱 1.5 じゃが芋 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	ジュ	クリームスタイ 20 玉葱 15 薄力粉 1等 3.5 有塩バター 2.5 牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.15 白こしょう 0.01	すまし汁	凍り豆腐 2 小葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 かつお・昆布だ 75		
	果物	りんご 30	果物	西洋なし (缶詰) 40	豚ももスライス 5 じゃが芋 10 大根 皮剥 5 人参 皮剥 5 生椎茸 2.5 油揚げ 2.5 小葱 1.5 酒かす 5 減塩みそ 2.5 かつお・昆布だ 7.5	煮干しだし	いもよ 25 うかん 5 寒天 0.5	果物	さつま芋 25 上白糖 5 寒天 0.5	果物	バナナ 50	果物	西洋なし (缶詰) 40	果物	パイナップル 50	
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	米飯	精白米 47
	焼魚	さけ・40g (骨) 40 食塩 0.2 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5	豚生姜焼き	豚かたロース 20 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 生姜 1.5 菜種油 0.5 ブロッコリー 20	肉団子	鶏ひき肉 20 玉葱 10 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 25 人参 皮剥 10 乾椎茸 1	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 0.25 キャベツ 15 トマト (皮なし) 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 7.5 若鶏むね皮なし 7.5 さやいんげん (5) 玉葱 20 きくらげ (乾) 0.5 人参 皮剥 5 グリーンピース 1.5 菜種油 1.5 濃口醤油 2.5 中華味 0.25 白こしょう 0.01 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 穀物酢 1.25 片栗粉 1 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 30 焼き豆腐 25 白菜 30 葱 7.5 しらたき 15 人参 皮剥 4 生椎茸 5 菜種油 1.5 減塩しょうゆ (3.75) 上白糖 1.5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2.4 ごま油 2.4 上白糖 0.2 減塩しょうゆ (1) 穀物酢 2 みりん風調味料 2 葱 4 生姜 1.6 大根 皮剥 40 サラダ菜 5		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 15 鶏ひき肉 10 玉葱 25 葱 2.5 にんにく 0.25 濃口醤油 2.5 淡色辛みそ 1 上白糖 0.5 合成清酒 1.25 鶏ガラスープ 0.15 中華味 0.25 ごま油 0.5 片栗粉 0.5	れんこん炒煮	れんこん 25 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	磯辺和え	白菜 30 減塩しょうゆ (1.25) 焼きのり 0.1	とびっこ	大根 皮剥 20 人参 皮剥 1.5 小松菜 2.5 減塩しょうゆ (1.25) 上白糖 0.25 とびっこ 5	揚げ茄子	なす 30 菜種油 2.5 小葱 1.5 減塩しょうゆ (2.5)	里芋田楽	里芋 30 さやえんどう 3 減塩みそ 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25	炊き合わせ	じゃが芋 20 人参 皮剥 10 さやえんどう (2) 減塩しょうゆ (2.5) 上白糖 0.5 昆布だし 7.5	和え物	めかぶわかめ 15 減塩しょうゆ (1.25) 上白糖 0.25
	あちゃら漬け	かぶ 皮剥 25 食塩 0.1 穀物酢 2.5 上白糖 1.5	スープ	玉葱 20 人参 皮剥 5 コンソメ 0.25 食塩 0.4 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 油揚げ 8 人参 皮剥 4 さやえんどう 4 菜種油 0.4 濃口醤油 1.25 上白糖 0.2	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5 木綿豆腐 15 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	きのこマヨネーズ和	ぶなしめじ 10 まいたけ 5 えのき茸 5	みそ汁	油揚げ 4 小松菜 15 淡色辛みそ 5	みそ汁	切りみつば 2.5 木綿豆腐 12.5		

## 献立表(週間)

幼児前期(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)	
夕		食塩 0.1 調合油 1				みそ汁 さやいんげん( 10 なす 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75				え エリンギ 5 いりごま 0.5 マヨネーズ 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		煮干しだし 75		淡色辛みそ 5 煮干しだし 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 50 麦茶 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 30 いちごジャム( 5 麦茶 100	
栄養価	エネルギー 1036 kcal	蛋白質 39.1 g	エネルギー 1039 kcal	蛋白質 35.7 g	エネルギー 1026 kcal	蛋白質 38.0 g	エネルギー 1038 kcal	蛋白質 37.6 g	エネルギー 1045 kcal	蛋白質 38.8 g	エネルギー 1037 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー 1048 kcal	蛋白質 35.6 g	
	脂質 23.6 g	炭水化 161.5 g	脂質 26.0 g	炭水化 159.4 g	脂質 20.8 g	炭水化 168.5 g	脂質 22.2 g	炭水化 171.9 g	脂質 21.2 g	炭水化 173.4 g	脂質 24.3 g	炭水化 161.1 g	脂質 20.0 g	炭水化 176.2 g	
	塩分 4.8 g		塩分 5.2 g		塩分 4.8 g		塩分 4.6 g		塩分 5.1 g		塩分 4.7 g		塩分 4.7 g		





## 幼児前期 (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)					
15	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	オレンジゼリー 50	ゼリー	ももゼリー 40	ゼリー	青りんごゼリー 60	おやつ ・ピー ナツサ ンド	食パン60g×2 30 ピーナツバタ 10	おやつ	オレンジゼリー 50				
	麦茶	麦茶 80			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	1036 kcal	蛋白質	39.7 g	エネルギー	1016 kcal	蛋白質	35.7 g	エネルギー	1003 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	1040 kcal	蛋白質	36.8 g		
	脂質	24.2 g	炭水化	160.6 g	脂質	21.4 g	炭水化	169.0 g	脂質	21.9 g	炭水化	163.3 g	脂質	20.2 g	炭水化	174.7 g		
	塩分	4.6 g			塩分	5.0 g			塩分	4.7 g			塩分	4.9 g				
											エネルギー	1042 kcal	蛋白質	36.4 g	エネルギー	1037 kcal	蛋白質	41.4 g
											脂質	29.9 g	炭水化	151.1 g	脂質	22.0 g	炭水化	163.1 g
											塩分	4.9 g			塩分	5.1 g		



## 幼児前期 (飯)

## 献立表(週間)

	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	いりごま	0.25	糸みつば	1.5	ピーナ	白菜	みそ汁	なす	10	マッシュルーム	5	上白糖	0.25					
	葱	2	穀物酢	5	かつお・昆布だ	75	ツ和え	ピーナツツバタ	小葱	2	コンソメ	0.2	削り節	0.25						
	淡色辛みそ	5	調合油	1.5	淡口醤油	2		減塩しょうゆ (	淡色辛みそ	5	食塩	0.2	湯豆腐	木綿豆腐	25					
	煮干しだし	75	濃口醤油	1.25	食塩	0.05		上白糖	煮干しだし	75	バセリ(粉)	0.5	減塩正油パック	5						
	もずく	25	白こしょう	0.01	果物	ぶどう	30		果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	10						
	酢	レモン(果汁)	1	みそ汁	葱	3	果物	パイナップル	60	アンサ	きゅうり	10	果物	りんご	30					
		穀物酢	2.5		里芋	10				ラダ	玉葱	5								
		濃口醤油	1.25		油揚げ	2.5					穀物酢	2.5								
		上白糖	1.5		淡色辛みそ	5					オリーブ油	1.5								
	果物	ネーブル	30		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	五目炊	精白米	47		
	魚南蛮漬け	そい 20g(骨)	20	豚の生姜焼き	豚ロース(脂身)	30	ミートローフ	豚ひき肉	20	魚塩焼き	そい 20g(骨)	20	蒸し帆立	ホタテ貝柱	30	き込みご飯	若鶏もも 皮なし	6		
		玉葱	20		生姜	1.5		パン粉(乾燥)	1		しそ	0.5		トマト	15		生椎茸	6		
		人参 皮剥	2.5		濃口醤油	1.25		牛乳	2.5		大根 皮剥	20		サラダ菜	5		人参 皮剥	2		
		ピーマン	4		合成清酒	2.5		食塩	0.2		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		ごぼう	3		
		濃口醤油	2.5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01								油揚げ	1		
		上白糖	0.5		人参 皮剥	3		玉葱	30	バター	なが芋	25	茶碗蒸し	鶏卵	25		濃口醤油	1		
					キャベツ	15		人参 皮剥	2.5	醤油炒め	黄ピーマン	5		煮干しだし	25		上白糖	0.25		
	そぼろ煮	鶏ひき肉	10		ソースパック	5		グリーンピース	1.5		減塩しょうゆ (	1.25		かつおだし	25		合成清酒	2.5		
		じゃが芋	25					鶏卵	1.5		無塩バター	0.5		若鶏ささ身	5		みりん風調味料	0.6		
		さやいんげん (	5	煮物	かぶ 皮剥	20		ケチャップ	5					ぎんなん ゆで	1.5		グリんピース	2		
		煮干しだし	15		人参 皮剥	7.5		人参 皮剥	30	生野菜	きょうな	5		なると	4		生姜	1		
		濃口醤油	1.25		さやいんげん (	5		有塩バター	1	サラダ	キャベツ	20		糸みつば	1		葱	20		
		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		ミニトマト	15		食塩	0.15		片栗粉	1		
					上白糖	0.25		ブロッコリー	30		マヨネーズパッ	10		みりん風調味料	0.5		サニーレタス	5		
	サラダ	キャベツ	20		煮干しだし	7.5		マヨネーズ	5					とびっこ	25		焼き魚	あかうお・20g	20	
		人参 皮剥	2							団子の煮物	鶏ひき肉	10		とびっこ	2.5		食塩	0.1		
		かつお缶詰(油)	4	ブロッコリー	ブロッコリー	20	あちゃら漬け	かぶ 皮剥	30		木綿豆腐	20	もやし	大豆もやし ゆ	20		大根 皮剥	40		
		マヨネーズ	4	コーリー	削り節	0.5		人参 皮剥	2.5		中力粉 2等	2.5	のナムル	小松菜	5		しそ	0.5		
		レモン(果汁)	0.75	のおか	濃口醤油	1.25		真昆布	0.3		脱脂粉乳	1.5		人参 皮剥	2.5		減塩正油パック	5		
		濃口醤油	0.5	か和え				淡口醤油	1		大根 皮剥	10		生姜	1		大根 皮剥	40		
		白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25		上白糖	1.5		人参 皮剥	5		いりごま	0.25		減塩しょうゆ (	2.5		
				中華風	緑豆春雨	2.5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (	1.25		減塩しょうゆ (	1.25		上白糖	0.5		
	卵スー	鶏卵	7.5	スープ	きくらげ(乾)	0.5		煮干しだし	1		上白糖	0.5		穀物酢	1.25		卵スー	7.5		
		玉葱	20		たけのこ 水煮	7.5					煮干しだし	7.5		上白糖	0.5		玉葱	10		
		赤ピーマン	2.5		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10					葱	2.5		中華味	0.25		
		生椎茸	2.5		鶏卵	20	のサラダ	レタス	20		清汁	白菜	15		食塩	0.25		食塩	0.25	
		コンソメ	0.25		中華味	0.25	ダ	トマト	10			貝割大根・芽	2.5		淡口醤油	1.25		淡口醤油	1.25	
		食塩	0.4		食塩	0.4		海藻サラダ	1			かつお・昆布だ	75		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		ごま油	1			淡口醤油	2.5		みそ汁	棒麩	1		棒麩	1
								濃口醤油	1		食塩	0.1		杏仁フ	杏仁フルーツ	30		ほうれん草	5	
												フルーツ								





## 献立表(週間)

## 幼児前期(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)					
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			
	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	切干し大根 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	3 5 0.5 2.5 0.5	豆腐のんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参皮剥 合成清酒 みりん風調味料 上白糖	25 15 2.5 2.5 0.5 0.5	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	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1			
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 2.5 0.2	ふりかけ	F e + Z n ふり	3	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え	10 2 5	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	みそ汁	玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	20 5 0.5 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 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.25 1 5 75	貝割大根・芽	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	2.5 1 5 75
	味付けのり	味付けのり	1	牛乳	牛乳	100	たいみそ	たいみそ	5	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	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 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 0.25 1 5 75	ジョア	ジョア・プレー	125			
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	ジョア	ジョア・ストロ	125	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	米飯	精白米	47	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 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 0.5	米飯	精白米 煮魚 まこがれい・20 生姜 上白糖 減塩しょうゆ(合成清酒 里芋 小松菜)	47 20 20 1 0.5 1.25 10 10	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	40 16.3 5 30 1 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 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 0.5 0.1 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 調合油 サニーレタス レモン	20 2.5 0.5 0.5 3 4 5 10	三平汁	まだら・20g(木綿豆腐 じゃが芋 大根皮剥 人参皮剥 小松菜 葱 食塩 合成清酒 昆布だし	20 25 25 20 10 10 5 1 1.25 75	焼き魚	さけ・30g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック じゃが芋 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	30 0.1 0.5 5 20 5 0.5 2.5 0.5	うどん	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 7.5 5	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 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	15 20 15 3 5 40 0.25 0.15 0.01 1.5 0.1	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			
	大根なます	大根皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	20 2.5 5 2.5 1.5 0.15	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参皮剥 減塩みそ 有塩バター	10 15 10 2.5 2.5 1.5	きゅうり	きゅうり りもみ 果物	30 0.2 30	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	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			



## 幼児前期（飯）

## 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)														
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	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	カスタードブリ	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	1049 kcal	蛋白質	36.2 g	エネルギー	1047 kcal	蛋白質	39.1 g	エネルギー	995 kcal	蛋白質	36.3 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	40.0 g	エネルギー	1034 kcal	蛋白質	37.7 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	40.1 g	エネルギー	1042 kcal	蛋白質	39.6 g
	脂質	23.6 g	炭水化	168.4 g	脂質	20.9 g	炭水化	172.0 g	脂質	20.9 g	炭水化	161.4 g	脂質	25.4 g	炭水化	157.0 g	脂質	22.3 g	炭水化	165.7 g	脂質	25.3 g	炭水化	161.7 g	脂質	20.0 g	炭水化	171.8 g
	塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	4.4 g			塩分	4.6 g			塩分	4.9 g			塩分	5.0 g			塩分	4.2 g		