

献立表(週間)

幼児前期(飯)

3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)		
昼	ラダ		冷奴	木綿豆腐 50		食塩 0.1				煮干しだし 7.5	野菜サ ラダ	きゅうり 10	イカの するめいか 15	
	春雨炒 め	緑豆春雨 4		かつお節 0.5		食用色素(紅) 0.01				長いも 25		きょうな 5	酢みそ 20	
		木綿豆腐 15		小葱 1		鶏卵 4			なが芋 5		ミニトマト 15	和え 4	淡色辛みそ 4	
		にら 5		減塩正油パック 5		菜種油 0.4			の酢の 物 2.5		濃口醤油 1.25	上白糖 2.5	上白糖 2.5	
		ごま油 0.5	果物	バナナ 50		尾付きえび 10			穀物酢 2.5		穀物酢 2.5	穀物酢 2.5	穀物酢 2.5	
		中華味 0.15				焼きのり 0.2			上白糖 1.5		調合油 1.5			
		食塩 0.1				鶏の照 り焼き 20			食塩 0.1		白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 30	
		白こしょう 0.01				減塩しょうゆ(1.25			みそ汁 1		かつお缶詰(油) 7.5		人参 皮剥(ゆ) 2.5	
	果物	キウイフルーツ 20				みりん風調味料 1.25			葱 2.5	スープ	小松菜 15		マヨネーズ 5	
						菜種油 0.5			淡色辛みそ 5		木綿豆腐 15	卵豆腐	鶏卵 20	
						ミニトマト 15			煮干しだし 75		コンソメ 0.25		煮干しだし 20	
						ブロッコリー 40			果物		食塩 0.25		食塩 0.2	
						マヨネーズ 5			ネーブル 30		白こしょう 0.01		小葱 2	
						大根煮 30					果物	バナナ 50	果物	
						皮剥 2.5							パイナップル 60	
						減塩しょうゆ(5								
						かつおだし 0.25								
						削り節 4								
						さやえんどう 20								
						菜の花 5								
						和え 2.5								
						焼き竹輪 40								
						減塩しょうゆ(2.5								
						削り節 0.2								
						糸みつば 25								
						減塩しょうゆ(1								
						紅白ゼ リー 4								
						ゼラチン 10								
						上白糖 0.01								
						牛乳 1000ml 25								
						ゼラチン 1								
						上白糖 4								
						牛乳 1000ml 10								
						水 25								
						ゼラチン 4								
						上白糖 10								
						牛乳 1000ml 25								
						水 47								
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
	焼き魚	あかうお・40g 40	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 20	魚のお ろしあ ん	まだら・20g(20	魚粕づ け焼	まだら・40g 40	鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 20	魚フラ イ	ほっけ・40g(40	蒸し鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 30
		大根 皮剥 20		食塩 0.1		合成清酒 0.5		食塩 0.2	玉葱 20		食塩 0.1	濃口醤油 1.25	濃口醤油 1.25	
		しそ 1		白こしょう 0.01		薄力粉 1等 1		酒かす 1.5	人参 皮剥 5		白こしょう 0.01	合成清酒 1	合成清酒 1	
		減塩正油パック 5		菜種油 2		ごま油 1		みりん風調味料 1.25	食塩 0.1		薄力粉 1等 2.5	葱 5	葱 5	
	中華炒 め	ベビーホタテ 20		パセリ 1.5		大根 皮剥 25		大根 皮剥 40	ケチャップ 7.5		鶏卵 1.5	濃口醤油 2.5	濃口醤油 2.5	
		玉葱 15		レタス 5		小松菜 5		しそ 0.5	ウスターソース 2.5		パン粉(乾燥) 4	上白糖 0.5	上白糖 0.5	
		人参 皮剥 5		ソースパック 5		人参 皮剥 5		減塩正油パック 5	クリーム(植物) 2.5		菜種油 4	合成清酒 1	合成清酒 1	
		ぶなしめじ 7.5	サラダ	ミニトマト 30		上白糖 0.5		かにあ かぶ 皮剥 25	グリーンアスパ 7.5		レモン 8	さやいんげん(10	さやいんげん(10	
						濃口醤油 2.5			黄ピーマン 5		サラダ菜 6			

幼児前期 (飯)

献立表(週間)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)										
夕		ピーマン	2.5	煮物	キャベツ ゆで	30	合成清酒	0.5	んかけ	人参 皮剥	7.5	酢ばす	れんこん	15	ソースバック	5	炊き合	大根 皮剥	20										
		ごま油	0.5		マヨネーズ	5		みりん風調味料		1.25	かにかま		2.5	わか		わ		減塩しょうゆ	2.5		おなか	ふき ゆで	20	人參 皮剥	7.5	減塩しょうゆ	2.5		
		中華味	0.25	葱	里芋	40	スパゲ	0.5	片栗粉	0.5	グリーンピース	1.5	食塩	0.1	煮	淡口醤油	1.25	上白糖	0.5	煮干しだし	7.5	さやえんどう	2						
		かき油	2.5		生椎茸	5		スパゲティ 乾		3		かつお・昆布だ		10		食塩	0.15		上白糖		1.5		上白糖	0.25	煮干しだし	7.5	削り節	0.1	じゃが芋
	きんとん	白こしょう	0.01	みそ汁	人参 皮剥	5	ッティ	きゅうり	10	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナックえんど	15	チンゲ	チンゲンサイ	25	ポテト	じゃが芋	25								
		さつま芋	25		濃口醤油	2.5		サラダ	ローズハム		2.5	の和え		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		サラダ	人参 皮剥		4	マ和え	濃口醤油	1.25	サラダ	きゅうり	5
	清汁	カットわかめ	0.25	大根 皮剥	20	甘酢漬	淡口醤油	0.25	物	みりん風調味料	2.5	スープ	ほうれん草	10	マヨネーズパッ	10	チンゲ	マヨネーズ	0.25	みそ汁	カットわかめ	0.25							
		えのき茸	2.5		大根 葉		10	け		穀物酢	2.5		かき玉	鶏卵		10		ほうれん草	10		マヨネーズ	6		みそ汁	葱	2.6	葱	2.6	白こしょう
		葱	1	淡色辛みそ	75	みそ汁	なめこ	20	汁	小葱	1	ホールカーネル	2.5	白こしょう	0.01	みそ汁	淡色辛みそ	5		煮干しだし	75	みそ汁	かつとろろ昆布	0.5					
		淡口醤油	2.5		煮干しだし		75	葱		3	淡口醤油		2.5		かつお・昆布だ		75	コンソメ		0.25	食塩		0.25	食塩	0.25	煮干しだし	75	小葱	1.5
		かつおだし	37.5	煮干しだし	75	みそ汁	煮干しだし	75	汁	片栗粉	0.5	白こしょう	0.01																
		昆布だし	37.5		みそ汁		なめこ	20		葱	3		淡色辛みそ		5		煮干しだし		75		片栗粉		0.5		白こしょう	0.01	煮干しだし	75	小葱
15	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	おやつ	ミニたい焼き	40	おやつ	ももゼリー	40	おやつ	パンケーキ	28								
											上白糖	5																	
											牛乳	10	麦茶	麦茶	120														
											卵黄	1.5																	
											有塩バター	4																	
											卵黄	1																	
											麦茶	100																	
栄養価		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	1049 kcal	蛋白質	38.6 g	エネルギー	977 kcal	蛋白質	39.5 g	エネルギー	1038 kcal	蛋白質	36.7 g	エネルギー	988 kcal	蛋白質	37.7 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	38.6 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	21.4 g	炭水化	174.5 g	脂質	21.6 g	炭水化	150.7 g	脂質	21.7 g	炭水化	169.3 g	脂質	28.1 g	炭水化	143.8 g	脂質	20.7 g	炭水化	173.1 g
		塩分	4.9 g	塩分	4.7 g	塩分	4.8 g	塩分	4.9 g	塩分	5.1 g	塩分	4.7 g	塩分	5.0 g	塩分	4.7 g	塩分	4.9 g	塩分	4.7 g	塩分	5.0 g	塩分	4.7 g	塩分	4.7 g	塩分	4.7 g

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)																	
昼	炒め	無塩バター	1.5	スープ	緑豆春雨	2.5	小松菜	10	果物	パインアップル	40	マヨネーズ	5	穀物酢	2.5	生椎茸	5														
		合成清酒	1		ピーマン	5	かつお・昆布だ	75	クリーム(乳・	15	みそ汁	じゃが芋	20	調合油	1.5	小葱	1														
		かき油	1		ホールカーネル	5	淡口醤油	2.5	上白糖	3	貝割大根・芽	2.5	食塩	0.1	淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5													
		食塩	0.1		鶏ガラスープ	0.25	食塩	0.1	果物	りんご	30	淡色辛みそ	5	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	75												
	みそ汁	ほうれん草	10		中華味	0.25				煮干しだし	75	野菜ジュース	きになる野菜(125	果物	バレンシアオレ	30														
		油揚げ	2.5		食塩	0.25				バナナ	50	果物	キウイフルーツ	50	果物	薄力粉 1等	6														
		淡色辛みそ	5		白こしょう	0.01									ハートクッキー	鶏卵	2.5														
		煮干しだし	75	果物	ぶどう 缶詰	30										上白糖	5														
	果物	ネーブル	30													有塩バター	3														
																ベーキングパウ	0.05														
																ミルクココア	0.5														
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													
		えびと野菜のフリッター	20		煮魚	まこがれい・30		30	鶏肉卵		若鶏もも 皮なし	15		すき焼き	若鶏もも 皮なし		30	魚西京焼	そい 20g(骨)	20	照焼魚	まだら・30g(30	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし	20					
			15			生姜		1	とじ		玉葱	25			焼き豆腐		30		淡色辛みそ	3.3		濃口醤油	2.5		葱	5		塩こうじ	5		
			0.1			減塩しょうゆ(3.75			上白糖	0.5			白菜		20		上白糖	0.3		上白糖	0.5		みりん風調味料	1.3		合成清酒	0.5		
			4			上白糖		0.75			みりん風調味料	1.25			葱		7.5		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3		大根 皮剥	20		合成清酒	0.5		
			1			合成清酒		1.25			淡口醤油	3.75			人参 皮剥		4		大根 皮剥	20		合成清酒	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	40		
			5			人参 皮剥		7.5			煮干しだし	15			菜種油		1.5		しそ	0.5		大根 皮剥	40		醤油パック	5		しそ	1		
			5			小松菜		25			鶏卵	25			濃口醤油		5		醤油パック	5		醤油パック	5						ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			2.5								焼き茄子	なす		30			上白糖	1											ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			5			筍の酢味噌かけ		たけのこ ゆで	20			削り節		0.1			みりん風調味料	1.25	青菜ソーテー	チンゲンサイ	30								ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			8			減塩みそ		2.5			醤油パック	5			合成清酒		1.25			ぶなしめじ	5	さつま芋	20						ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			30			上白糖		1.5										里芋田楽	里芋	40		さつま芋	20						ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			10			穀物酢		2.5	野菜サラダ		きゅうり	12.5								さやえんどう	2	芋の甘煮	20						ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			5			野菜サラダ		きゅうり	15			はつかだいこん		2.5						減塩みそ	3		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			0.25			野菜サラダ		きゅうり	15			レタス		10					長芋の酢の物	なが芋	20		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			0.1			野菜サラダ		大根 皮剥	15			マヨネーズ		5						きゅうり	5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			25			野菜サラダ		赤ピーマン	3											上白糖	1.5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			2.5			野菜サラダ		マヨネーズ	5		みそ汁	かつとろろ昆布		0.5	胡瓜の和え物		きゅうり	20		上白糖	1.5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			2.5			みそ汁		じゃが芋 ゆで	10			葱		2			濃口醤油	1.25		上白糖	1.5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
			1.25					小葱	0.75			淡色辛みそ		5	もやしのおかかあえ		もやし	15	茶碗蒸し	くり 甘露煮	3		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20
	0.25			淡色辛みそ	5		煮干しだし	75		もやし	15		なると	5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	0.25			煮干しだし	75					もやし	15		乾椎茸	0.15		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	15									濃口醤油	2.5		食塩	0.1		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	4												かつお・昆布だ	50		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	0.63												鶏卵	25		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	0.25												合成清酒	0.5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	0.25												みりん風調味料	0.5		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
	0.25												淡口醤油	1.25		芋の甘煮	20					ジャーマンポテト	じゃが芋	20							
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	パンケーキ焼き	プチかぼちゃも 菜種油	20	おやつ・ゼリー	野菜と果物のゼ さくらんぼ缶詰	50	10	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	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)

幼児前期(飯)

	3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)	
15			ジュース	野菜と果物(デ) 100										
栄養価	エネルギー 1042 kcal	蛋白質 35.8 g	エネルギー 1040 kcal	蛋白質 36.8 g	エネルギー 1007 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー 1042 kcal	蛋白質 38.2 g	エネルギー 1015 kcal	蛋白質 36.4 g	エネルギー 1041 kcal	蛋白質 35.5 g	エネルギー 1050 kcal	蛋白質 35.8 g
	脂質 23.5 g	炭水化 168.3 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	脂質 21.1 g	炭水化 167.5 g	脂質 23.5 g	炭水化 167.7 g	脂質 22.6 g	炭水化 171.8 g
	塩分 5.0 g		塩分 4.8 g		塩分 4.7 g		塩分 5.0 g		塩分 5.2 g		塩分 4.5 g		塩分 5.0 g	

幼児前期 (飯)

献立表(週間)

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21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	清汁	あさり 9 小葱 1.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.05	切干大根煮	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	め	玉葱 10 人参 皮剥 2.5 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	果物	パイナップル 40	切干大根煮	切干し大根 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	ジュ	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	ほうれん草 20 油揚げ 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75			いもようかん	さつま芋 25 上白糖 5 寒天 0.5	果物	小葱 1.5 じゃが芋 20 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	果物	西洋なし (缶詰) 40	果物	パイナップル 30	
			果物	西洋なし (缶詰) 40			果物	ネーブル 40	果物	バナナ 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	
	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	肉団子	鶏ひき肉 30 玉葱 10 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01	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 マヨネーズパツ 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	ひき肉炒め	鶏ひき肉 25 なす 25 減塩しょうゆ (2.5) みりん風調味料 0.5 片栗粉 0.5 葱 2.5 ブロッコリー 15	
	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 濃口醤油 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	酢味噌和え	するめいか 7.5 きゅうり 15 減塩みそ 2.5 穀物酢 0.5 上白糖 0.5	揚げ茄子	なす 30 菜種油 2.5 小葱 1.5 減塩しょうゆ (2.5)	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 なると 8 糸みつば 2 淡口醤油 1.5 みりん風調味料 1	
	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	大根 皮剥 20 なめこ 10 きゅうり 5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	わかめ煮物	カットわかめ 1 油揚げ 8	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え	ぶなしめじ 10 まいたけ 5 えのき茸 5 エリンギ 5 いりごま 0.5 マヨネーズ 4 白こしょう 0.01	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	和え物	大根 皮剥 25 人参 皮剥 2.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5	
	ソテー	キャベツ 15 葱 5 食塩 0.1 調合油 1		白こしょう 0.01	みそ汁	さやいんげん (10) なす 20 淡色辛みそ 5						みそ汁	油揚げ 4 小松菜 15 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	ぼたもち	精白米 2 もち米 2 上白糖 0.5

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)							
夕						煮干しだし	75			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				さらしあん 2.5 上白糖 2.5 食塩 0.1						
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	オレンジゼリー	50	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	ゼリー	オレンジゼリー	50
				麦茶	麦茶	80										麦茶	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	992 kcal	蛋白質 38.5 g	エネルギー	1010 kcal	蛋白質 37.3 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	1037 kcal	蛋白質 38.5 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	20.9 g	炭水化 157.8 g	脂質	22.1 g	炭水化 164.6 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	20.4 g	炭水化 171.2 g
	塩分	4.8 g		塩分	5.2 g		塩分	5.0 g		塩分	4.6 g		塩分	5.1 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g	

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)		
昼		えんどう ゆで 2		かつおだし 5		パセリ(粉) 0.1		人参 皮剥 2.5		人参 皮剥 2.5		ミニトマト 15				
	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	清汁	さやえんどう 10 えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 2.5 食塩 0.1		穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1		果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10		穀物酢 2.5 調合油 1.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 25 減塩しょうゆ(1.25)	
	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 60		焼き芋 30 かつお・昆布だ 75		焼き芋 30		果物	パイナップル 60		スープ	大根 皮剥 10 小葱 1.5 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01		
	果物	りんご 30				果物	キウイフルーツ 40	果物					スープ	玉葱 7.5 赤ピーマン 7.5 ロースハム 5 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	果物	キウイフルーツ 20
												フルーツ杏仁	牛乳 1000ml 10 寒天 2 上白糖 1.5 みかん缶詰(果) 7.5 パイナップル 7.5 キウイフルーツ 2.5			
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
	塩焼き	そい 20g(骨) 20 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	エビのバター焼き	尾付きえび 20 さつまいも 20 ピーマン 5 食塩 0.2 有塩バター 2.5 レタス 5 減塩正油パック 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 30 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(20) 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 0.5 濃口醤油 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 皮なし 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 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼き	そい 20g(骨) 20 食塩 0.1 トマト(皮なし) 15 サラダ菜 5	帆立焼き	ホタテ貝柱 30 かぼちゃ(皮なし) 20 ピーマン 10 食塩 0.3 減塩正油パック 5		
	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 マヨネーズパツ 10	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	わかめ酢	わかめ 15 酢正油 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 1.5 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	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)	炊き合わせ	なが芋 30 人参 皮剥 7.5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2		
	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	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	白和え	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	浅漬け	きゅうり 7.5 キャベツ 7.5 人参 皮剥 2.5 食塩 0.1
	そば椀	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	かつおろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 5	みそ汁	かつおろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 5	みそ汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 75	みそ汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 75	みそ汁	かつおろろ昆布 1 葱 5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	みそ汁	糸みつば 2.5 生ふ 4 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1

献立表(週間)

幼児前期(飯)

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕							ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01								
15	ゼリー	青りんごゼリー 60	おやつ・パン	バターロール30 30	プリン	カスタードプリ 60									
			麦茶	麦茶 100											
栄養価	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	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 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	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	4.9 g		塩分	5.1 g		塩分	4.8 g		塩分	g		塩分	g	