

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)					
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			
	豆腐の かにかま んかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	25 5 2.5 0.5 0.1 0.15 0.5	塩たら こと湯 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 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	25 2.5 25 2.5 1.25 15	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 食塩 しそ いんげ んソテ ー	あかうお・20g 食塩 しそ さやいんげん( ) 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	20 0.1 1 20 5 0.5 0.01	切り干 し大根 の煮物 上白糖 煮干しだし	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	3 5 0.5 2.5 0.5 5			
	チンゲ ン菜の 和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ( ) 上白糖	25 5 1.25 0.5	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 0.5 2.5 2.5 0.5	切干大 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	2.5 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 2.5 0.25	茹で卵 の Mayo 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	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 5 75	納豆 挽きわり納豆 減塩正油パック	20 5		
	浅漬け	きゅうり 食塩	10 0.05	大豆と 昆布の 煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ( ) 上白糖	7.5 0.25 1.25 0.25	のり佃 煮	のり佃煮	10	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮	8	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	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 小松菜(葉先) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 1 5 75			
	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	10 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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	
	ジョア	ジョア・ストロ	100	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	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100
昼	五目う どん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ さやえんどう( ) 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	100 20 25 20 4 5 150 10 2.5	米飯 精白米	47	パン: オレン ジロー ル	オレンジロール 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	40 20 0.1 1 20 5 0.5 2.5 15 0.5 1.5	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	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	赤飯	精白米 もち米 あずき 全粒・	23.5 23.5 4	焼き魚	さけ・30g(骨 食塩 しそ 減塩正油パック	30 0.15 0.5 5				
	ポテト コロッ ケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	25 10 20 0.25 0.01 2.5 1.5 3 5 25 5	南瓜の 煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ( ) 上白糖 煮干しだし	30 5 2.5 0.5 7.5	和風豆 木綿豆腐 廣ハン バーグ	20 15 20 1.5 2.5 1.5 1	桜ポテ ト	じゃが芋 たらこ マヨネーズ グリーンピース	30 3 7 3	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセステーズ パセリ(粉)	40 0.01 5 0.1	キャベ ツと帆 立の炒 め物	キャベツ ホタテ貝柱 赤ピーマン オリーブ油	20 20 5 1	じゃが芋 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 5 0.5 2.5 0.5					
	ピーナ	白菜	30	みそ汁 なす 小葱	10 2	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	焼きか ぼちゃ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセステーズ パセリ(粉)	40 0.01 5 0.1	キャベ ツと帆 立の炒 め物	キャベツ ホタテ貝柱 赤ピーマン オリーブ油	20 20 5 1	じゃが芋 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ( ) 上白糖	20 5 0.5 2.5 0.5					

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)			
昼	ツ和え	ピーナッツバター 2.5 減塩しょうゆ( 1.25 上白糖 0.5	果物	淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	果物	食塩 0.2 パセリ(粉) 0.5	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩正油パック 5	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜(葉先) 40 葱 3 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	果物	かき油 1 すまし汁 5 生ふ 5 小葱 3 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5				
	果物	パインアップル 60	果物	ネーブル 60	果物	トマト 10 アンサラダ 10 玉葱 5 穀物酢 2.5 オリーブ油 1.5 減塩しょうゆ( 1.25 白こしょう 0.01	果物	りんご 30	果物	ネーブル 60	果物	いちご 40 漬物				
					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	五目炊き込みご飯	精白米 47 若鶏もも皮な 6 生椎茸 6 人参皮剥 2 ごぼう 3 油揚げ 1 減塩しょうゆ( 3 合成清酒 0.6 みりん風調味料 0.6 グリnpieces 2 かつおだし 15	米飯	精白米 47 照焼魚	精白米 47 鶏肉のキャベツ炒め 40 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1.25 上白糖 1 合成清酒 0.5 大根皮剥 25 しそ 1 醤油パック 5	米飯	精白米 47 鶏肉のキャベツ炒め 20 人参皮剥 5 ピーマン 5 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1.5 片栗粉 1.5 鶏ガラスープ 0.5 ごま油 0.5 白こしょう 0.01 ブロッコリー 10	米飯	精白米 47 鶏つくね揚げ 15 ね揚げ 10 あんかけ 1.5 け 0.15 鶏卵 1.5 里芋 20 ホタテ貝柱 15 人参皮剥 10 生椎茸 5 濃口醤油 3.75 合成清酒 1.25 みりん風調味料 1.25 片栗粉 0.5	
	魚塩焼き	そい 20g(骨) 20 しそ 0.5 大根皮剥 20 減塩正油パック 5	蒸し帆立	ホタテ貝柱 30 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	蒸し魚	まだら・30g( 30 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 濃口醤油 1 上白糖 0.25 合成清酒 2.5 にんにく 1 生姜 1 葱 20	焼き魚	あかうお・20g 20 食塩 0.1 大根皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	マカロニサラダ	マカロニ乾 3 きゅうり 10 ロースハム 4 マヨネーズ 5	三杯酢	きゅうり 25 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1.25	お浸し	白菜 30 削り節 0.5 濃口醤油 2.5		
	バター醤油炒め	なが芋 25 黄ピーマン 5 減塩しょうゆ( 1.25 無塩バター 0.5	茶碗蒸し	鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 5 ぎんなんゆで 1.5 なると 4	とびっこ	大根皮剥 25 人参皮剥 2.5 小葱 2 淡口醤油 2.5 上白糖 0.25 とびっこ 3	筑前煮	若鶏もも皮な 5 里芋 25 人参皮剥 7.5 さやいんげん( 5 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	清汁	さやえんどう 5 えのき茸 15 淡口醤油 2.5 昆布だし 37.5 かつおだし 37.5 食塩 0.15	煮物	大根皮剥 25 凍り豆腐 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5	のっぺい汁	里芋 15 木綿豆腐 15 人参皮剥 5 小葱 1 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 煮干しだし 75		
	生野菜サラダ	きょうな 5 キャベツ 20 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	もやし	大豆もやしゆ 20 小松菜 5 人参皮剥 2.5 生姜 1 いりごま 0.25 減塩しょうゆ( 1.25 上白糖 0.5 穀物酢 1.25	卵スープ	鶏卵 7.5 玉葱 10 葱 2.5 中華味 0.25 食塩 0.25 淡口醤油 1.25 白こしょう 0.01	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								
	団子の煮物	鶏ひき肉 10 木綿豆腐 20 中力粉2等 2.5 脱脂粉乳 1.5 大根皮剥 10 人参皮剥 5 減塩しょうゆ( 1.25 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5	清汁	白菜 15 貝割大根・芽 2.5 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 30	みそ汁	棒麩 1 ほうれん草 5 玉葱 15								

## 幼児前期（飯）

## 献立表（週間）

		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)														
夕								淡色辛みそ	5																			
								煮干しだし	75																			
15	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	おやつ	もも缶（果肉）	40	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ	カスタードブリ	60	水ようかん	水ようかん（コシ	40							
	麦茶	麦茶	100	・スイ	上白糖	3	ジュース	野菜と果物（グ	100																			
				ートポ	牛乳	10																						
				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	1029 kcal	蛋白質	38.4 g	エネルギー	1028 kcal	蛋白質	36.7 g	エネルギー	1047 kcal	蛋白質	36.2 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	38.8 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	36.2 g	エネルギー	1027 kcal	蛋白質	38.3 g	エネルギー	995 kcal	蛋白質	36.3 g
	脂質	24.8 g	炭水化	161.3 g	脂質	23.5 g	炭水化	162.0 g	脂質	23.3 g	炭水化	168.1 g	脂質	20.1 g	炭水化	173.6 g	脂質	23.6 g	炭水化	168.4 g	脂質	21.1 g	炭水化	164.0 g	脂質	20.9 g	炭水化	161.4 g
	塩分	4.9 g			塩分	4.8 g			塩分	5.0 g			塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	4.6 g			塩分	4.4 g		

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)			
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	
	豆腐の	木綿豆腐	25	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	さつま揚げ	10	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	10	きんぴ	じゃが芋	20	野菜ソ	キャベツ	30	野菜卵	鶏卵	20	
	野菜あ	玉葱	15	り卵	かつおだし	2.5		大根 皮剥	25	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	5	テー	玉葱	10	炒め	ほうれん草(葉	20	
	んかけ	人参 皮剥	2.5		キャベツ	10		人参 皮剥	5					ごま油	0.5		人参 皮剥	5		玉葱	30	
		減塩しょうゆ(	2.5		グリーンアスパ	5		乾椎茸	0.25	人参と	小松菜 ゆで	20		上白糖	0.5		菜種油	0.5		菜種油	0.5	
		合成清酒	0.5		人参 皮剥	5		さやいんげん(	5	小松菜	もやし ゆで	5		濃口醤油	1.25		食塩	0.25		食塩	0.25	
		みりん風調味料	0.5		食塩	0.25		濃口醤油	2.5	のナム	人参 皮剥(ゆ	7.5		いりごま	0.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		上白糖	0.5					上白糖	0.5	ル	ごま	0.5										
		片栗粉	0.5	チンゲ	チンゲンサイ(	20		煮干しだし	10		濃口醤油	1.25	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	五目ひ	ひじき	2	
		小葱	1	ン菜の	玉葱	10					穀物酢	1.25		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	5	
				炒め煮	赤ピーマン	5	塩たら	たらこ	10		上白糖	1		上白糖	0.05		上白糖	1.5		凍り豆腐	0.5	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	0.5	こ	しそ	1		ごま油	0.25		菜種油	0.5		ブロッコリー	15		菜種油	0.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	2.5				ソテー	キャベツ(葉先	30		パセリ	1		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	0.5	白菜の	白菜	30	ンテー	ピーマン	5	ふりか	F e+Z nふり	3	け	Fe+Z nふり	3		上白糖	0.5	
		上白糖	0.2				お浸し	かつお節	0.25		菜種油	0.5	け							煮干しだし	5	
	たいみ	たいみそ	5	ふりか	F e+Z nふり	3					食塩	0.25	みそ汁	みそ汁	みそ汁							
	そ			みそ汁	ほうれん草	10		木綿豆腐	15		白こしょう	0.01		キャベツ(葉先	30		小松菜	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	
	みそ汁	さやえんどう	5		カットわかめ	0.25		カットわかめ	0.25	みそ汁	貝割大根・芽	2.5		棒麩	1		もやし	10		キャベツ	15	
		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	5		小葱	1		いわのり	1		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5	みそ汁	ぶなしめじ	5	
		淡色辛みそ	5		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		葱	2.5	
		煮干しだし	75								煮干しだし	75	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	5	
				牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100											煮干しだし	75	
	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125								牛乳	牛乳	
昼	うどん	うどん ゆで	100	米飯	精白米	47	バター	バターロール30	30	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	60	
		かつおだし	75				ロール	J&M	11	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	25	魚の生	さわら・40g(	40	ガタタ	大根 皮剥	15	
		昆布だし	75	煮魚	まこがれい・20	20		グラタ	若鶏もも 皮な	15	ロール	食塩	0.15	ライス	玉葱	50	姜焼き	合成清酒	1.25	ン	人参 皮剥	2.5
		減塩しょうゆ(	7.5		生姜	1		ン	尾なしえび	20		白こしょう	0.01		マッシュルーム	10		食塩	0.15		むきエビ	10
		みりん風調味料	1.25		上白糖	0.5			玉葱	15		鶏卵	2.5		菜種油	1.5		濃口醤油	2.5		するめいか	10
		合成清酒	1.25		減塩しょうゆ(	5			無塩バター	3		玉葱	10		ハヤシルウ	9		合成清酒	2.5		ベビーホタテ	10
		上白糖	0.5		合成清酒	1.25			薄力粉 1等	5		人参 皮剥	5		ウスターソース	2.5		生姜	1.5		あさり	10
	天ぷら	尾付きえび	20		里芋	10			牛乳 1000ml	40		パン粉(乾燥)	1.5		ケチャップ	2.5		サニーレタス	1.5		木綿豆腐	25
		さつま芋	10		小松菜	10			コンソメ	0.25		菜種油	0.5		ケチャップ	5		レモン	5		チンゲンサイ	10
		玉葱	15	けんち	木綿豆腐	25			食塩	0.15		ピーマン	10		ピーマン	10	炒煮	小松菜	30		なると	2.5
		人参 皮剥	2.5	ん煮	大根 皮剥	15			白こしょう	0.01		赤ピーマン	10	トマト	トマト	30		菜種油	0.5		葱	1
		薄力粉 1等	7.5		人参 皮剥	5			パン粉(乾燥)	1.5		黄ピーマン	10	とブロ	ブロッコリー	20		濃口醤油	1.25		菜種油	0.5
		鶏卵	2.5		上白糖	0.5			パルメザンチー	0.1		食塩	0.2	ッコリ	マヨネーズ	5		上白糖	0.25		中華味	0.5
		菜種油	7.5		みりん風調味料	0.75			トマト	40		白こしょう	0.01	一のサ				減塩しょうゆ(	1.25		かき油	1.25
		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	2.5	トマト	トマト	40		菜種油	1	ラダ					合成清酒	1.25		みりん風調味料	1.25
					煮干しだし	7.5		鶏卵	25												片栗粉	1
	肉じゃ	じゃが芋	20		食塩	0.3		食塩	0.3	サラダ	レタス	5	春雨炒	緑豆春雨	4	冷奴	木綿豆腐	50		合成清酒	1.25	
	が	若鶏むね皮なし	10	酢の物	かぶ 皮剥	20					きゅうり	20	め	木綿豆腐	15		かつお節	0.5		みりん風調味料	1.25	
		玉葱	10		きゅうり	5					じゃが芋	20		にら	5		小葱	1			片栗粉	1
		調合油	0.5		人参 皮剥	3	マッシ	じゃが芋	20		食塩	0.15		はつかだいこん	2.5		減塩正油パック	5				
		減塩しょうゆ(	2.5		穀物酢	2.5	ユポテ	食塩	0.15					マヨネーズ	5				炒め物	キャベツ	15	
		上白糖	0.5		上白糖	1.5	ト									果物	バナナ	50		玉葱	10	
																				人参 皮剥	5	



## 献立表(週間)

幼児前期(飯)

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)							
夕				コンソメ	0.5			切りみつば	1					煮干しだし	75						
				食塩	0.25			淡口醤油	2.5												
				白こしょう	0.01			食塩	0.1												
								昆布だし	37.5												
								かつおだし	37.5												
15	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	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
栄養価	エネルギー	1044 kcal	蛋白質 40.2 g	エネルギー	1044 kcal	蛋白質 37.5 g	エネルギー	1002 kcal	蛋白質 38.6 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質 38.4 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	1044 kcal	蛋白質 36.9 g
	脂質	25.4 g	炭水化 157.4 g	脂質	23.8 g	炭水化 164.9 g	脂質	23.1 g	炭水化 157.6 g	脂質	20.9 g	炭水化 174.0 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	22.0 g	炭水化 171.4 g
	塩分	4.8 g		塩分	4.9 g		塩分	4.6 g		塩分	4.3 g		塩分	4.9 g		塩分	4.7 g		塩分	4.9 g	

## 幼児前期 (飯)

## 献立表(週間)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)		
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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 濃口醤油 上白糖 合成清酒 さやいんげん(	50 10 2.5 0.5 0.5 5	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	野菜炒め ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(	25 5 2.5 2.5 0.5 2.5	焼き魚 さけ・20g(骨 食塩 しそ	20 0.1 0.5	野菜と豆腐の煮物 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	25 5 5 1.25 0.5 0.5	鶏ささみの味噌焼き ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	25 5 5 20 1.25 0.5 0.5 15	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	5 5 10 5 0.5 1.25 0.5 0.5	味付けのり みそ汁	味付けのり キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	1 10 5 75
	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(	35 5 2.5 0.5 1.25	ほうれん草の炒煮 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	25 5 0.5 1.25 0.5	軟らか煮 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	5 5 3 1.25 0.5 30	おからの炒り煮 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	10 0.1 0.15 2.5 2.5 1 1.5 0.5 0.5 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 いりごま 濃口醤油 上白糖	15 0.5 1.25 0.25	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	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10			
	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ(	30 1.25	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 1 5 75	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	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 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10			
	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 刻み昆布 食塩	15 0.1 0.1												
							ジョア	ジョア・ストロ	100												
昼	鶏そうめん	そうめん ゆで 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	蒸し魚 まだら・20g(生姜 のあんかけ	20 1.5 0.15	マカロニ マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 玉葱 マッシュルーム 有塩バター	3 10 10 2.5 1.5	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(	30 0.15 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 2.5	肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(	20 20 20 10 15 7.5 5	チキンカレー 若鶏もも 皮なし 玉葱 人参 皮剥 有塩バター 薄力粉 1等 牛乳 キッズカレー(	30 20 8 1.5 1.5 5 7.5	大根なます ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	10 10 5 75 1	味付けのり みそ汁	味付けのり みそ汁	1 10			
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	35 5 8 0.01 4	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 25 7.5 2.5 0.5 7.5	パン 南瓜パン40g マカロニ マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 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 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	40 3 10 10 2.5 1.5 4 30 0.25 0.2 0.25 0.1	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(	30 0.15 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 2.5	サラダ もやし きゅうり かにかま カットわかめ	15 5 2.5 0.25	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵	15 15 20 12.5	大根なます 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	25 5 2.5 1.5 0.1	大根 皮剥 人参 皮剥 ビーフン 玉葱 ピーマン	25 5 2.5 20 4				

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

		4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)		
昼				長いもの酢の物	なが芋 25 きゅうり 5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1	ラダ	きょうな 5 ミニトマト 15 濃口醤油 1.25 穀物酢 2.5 調合油 1.5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 7.5	酢みそ 5 和え	葱(ゆで) 20 淡色辛みそ 2.5 上白糖 1.5 穀物酢 1.5	長芋のオスター炒め	マヨネーズ 5 なが芋 30 大根 葉 5 無塩バター 1.5 合成清酒 1 かき油 1 食塩 0.1	穀物酢 2.5 調合油 1.5 濃口醤油 1.25 白こしょう 0.01	スープ	清汁	菜種油 0.5 食塩 0.15	
				みそ汁	いわのり 1 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	スープ	野菜サ ラダ	野菜サ ラダ	ブロッコリー 30 人参 皮剥(ゆ) 2.5 マヨネーズ 5	みそ汁	ほうれん草 10 油揚げ 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	緑豆春雨 2.5 ピーマン 5 ホールカーネル 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01		白松菜 10 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1		
				果物	ネーブル 30	果物	バナナ 50	果物	パイナップル 60	果物	ネーブル 30	果物	ぶどう 缶詰 30		りんご 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	米飯	精白米 47
	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	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 20 玉葱 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1 ケチャップ 7.5 ウスターソース 2.5 クリーム(植物) 2.5 グリーンアスパ 7.5 黄ピーマン 5	魚フライ	ほっけ・40g(食塩) 40 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 4 菜種油 4 レモン 8 サラダ菜ソースパック 5	蒸し鶏ネギソース	若鶏もも 皮なし 30 濃口醤油 1.25 合成清酒 1 葱 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1 さやいんげん(冷凍) 10	えびと野菜のフリッター	尾なしえび 20 ブロッコリー 15 食塩 0.1 薄力粉 1等 4 片栗粉 1 鶏卵 5 菜種油 5 サニーレタス 2.5 レモン 5 ケチャップパック 8	煮魚	まごがれい・20 15 生姜 1 減塩しょうゆ(3.75) 3.75 上白糖 0.75 合成清酒 1.25 人参 皮剥 7.5 小松菜 25	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮なし 15 玉葱 25 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 淡口醤油 3.75 煮干しだし 15 鶏卵 25		
	かにあんかけ	かぶ 皮剥 25 人参 皮剥 7.5 かにかま 2.5 グリーンピース(食塩) 1.5 かつお・昆布だ 10 片栗粉 0.5	酢ばす	れんこん 15 赤ピーマン 5 食塩 0.15 上白糖 1.5 穀物酢 2.5	おかか煮	ふき ゆで 20 淡口醤油 1.25 上白糖 0.25 煮干しだし 7.5 削り節 0.1	炊き合わせ	大根 皮剥 20 人参 皮剥 7.5 減塩しょうゆ(2.5) 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 7.5 さやえんどう 2	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ 30 玉葱 10 ベーコン 5 コンソメ 0.25 食塩 0.1	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで 20 カットわかめ 0.25 味噌 2.5 上白糖 1.5 穀物酢 2.5	野菜サ ラダ	きゅうり 12.5 はつかだいこん 2.5 レタス 10 マヨネーズ 5		
	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5) 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜サラダ	スナックえんど 15 人参 皮剥 4 カリフラワー 15 マヨネーズパック 10	チンゲン菜ゴマ和え	チンゲンサイ 25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 ごま 0.5	ポテトサラダ	じゃが芋 25 きゅうり 5 人参 皮剥 2.5 マヨネーズ 6 白こしょう 0.01 ミニトマト 5 サラダ菜 2.5	ピーナツ和え	キャベツ 25 ピーマン 2.5 ピーナツバター 2.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	みそ汁	じゃが芋 ゆで 10 小葱 0.75 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	野菜サ ラダ	かつとろろ昆布 0.5 葱 2 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		
	かき玉汁	鶏卵 10 小葱 1 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.1 片栗粉 0.5	スープ	ほうれん草 10 玉葱 5 ホールカーネル 2.5 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	みそ汁	カットわかめ 0.25 葱 2.6 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5 小葱 1.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	スープ	チンゲンサイ 15 人参 皮剥 4 鶏ガラスープ 0.63 中華味 0.25 食塩 0.25	鳩サブ レ	薄力粉 1等 5 有塩バター 3 上白糖 4 鶏卵 5 ベーキングパウ 0.5				
15	おやつ・スイートポ	さつま芋 40 上白糖 5 牛乳 10	おやつ	ミニたい焼き 40 麦茶 120	おやつ	ももゼリー 40	おやつ	パンケーキ 28 麦茶 100	おやつ	ゼリー 60	青りんごゼリー 60	乳酸菌飲料 65	おやつ・ゼリー	野菜と果物のゼ 50 さくらんぼ缶詰 10		



## 献立表(週間)

幼児前期(飯)

		4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)		
15	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	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	1022 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー	1042 kcal	蛋白質 35.8 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	20.3 g	炭水化 169.2 g	脂質	23.5 g	炭水化 168.3 g	
	塩分	4.9 g		塩分	5.1 g		塩分	5.0 g		塩分	4.4 g		塩分	5.0 g		
		エネルギー	1050 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	1007 kcal	蛋白質 36.9 g	エネルギー	1050 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	1050 kcal	蛋白質 35.3 g	エネルギー	1007 kcal	蛋白質 36.9 g
		脂質	22.4 g	炭水化 172.3 g	脂質	23.2 g	炭水化 159.8 g	脂質	23.2 g	炭水化 159.8 g	脂質	22.4 g	炭水化 172.3 g	脂質	23.2 g	炭水化 159.8 g
		塩分	4.6 g		塩分	4.7 g		塩分	4.7 g		塩分	4.6 g		塩分	4.7 g	

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)		
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
	オイスターース炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン かき油 白こしょう	10 25 5 5 1.5 0.01	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	20 15 5 5 1 0.25 1.25 0.5	スクラ ンブル エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	鶏卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	炒煮 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ひきわり納豆 り納豆	もやし 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 挽きわり納豆 濃口醤油	25 5 0.5 2.5 0.5 20 2.5	卵豆腐 あんか け 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 濃口醤油 上白糖 片栗粉 2.5	20 20 1.25 1.25 0.5 0.5 2.5	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 食塩 白こしょう	鶏卵 ライトツナ缶 玉葱 濃口醤油 上白糖 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 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	鶏卵 ぶなしめじ にら 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
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま ノオイルサッパック	20 5 2.5 10	煮物 焼き竹輪 たけのこ 水煮 濃口醤油 上白糖	5 20 1.25 0.25	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	20 5 2.5 0.5 1.25 0.5 0.25	ゴマ和え 和種なばな ごま 濃口醤油 上白糖 みそ汁 チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 2 1.25 0.25 10 20 5 75	ひじき 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 上白糖 たいみそ たいみそ のり佃煮 煮	2 2 5 2.5 1.5 1 1.25 0.25 8 8	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 煮	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5 10 10 10 0.5 5 75 100	もやし きょうな 人参 皮剥 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 味のり 味のり	チンゲ ン菜の 炒め煮 濃口醤油 上白糖 ごま油 味のり 味のり	5 20 5 2.5 0.5 0.5 0.5 0.8 0.8					
	あさりの佃煮	むきあさり 濃口醤油 上白糖	7.5 1.25 1	ふりかけ F e + Z n ふり	3	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	20 2.5 1.5 1	牛乳 牛乳	100	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	たいみそ たいみそ のり佃煮 煮	8 8	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 5 5 75	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	10 15 5 75	みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	15 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	牛乳 牛乳	100
昼	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	100 10 0.5 0.15 150 0.5 5	米飯 精白米 豚肉ご ま焼き 大根の 煮物	47 47 30 1 2.5 1.25 1 0.5 10 10 25 5 5 1.25 0.5 10	ハンバーガー バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 4 10 1.5	煮魚 まこがれい 生姜 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど	20 20 1.5 5 0.25 1.5 1.5 10 5	鶏肉ク リーム 煮 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 20 4 0.5 0.2 0.01 0.16	魚の香 草焼き まだら・20g 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 5 5	焼き魚 ほっけ・40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	40 20 0.5 5 5 25 2.5 0.5 0.15 0.01						
	魚パン粉焼き	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	大根の 煮物 さやいんげん 濃口醤油 上白糖 かつお・昆布だ	25 5 5 1.25 0.5 10	マッシュ ポテ ト 野菜サ ラダ	30 5 0.15	お浸し ほうれん草 減塩正油パック 梅肉和 え	30 30 5 20 0.15	きゅうり しそ 梅干し(調味漬 削り節	20 0.15 2 0.1	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり マヨネーズ	20 2.5 5 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 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				
	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	春雨サ ラダ 緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥	3 10 3 10 2.5	野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵	15 7.5 7.5 25	清汁 豆麩 はんぺん	0.5 0.5 10	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり マヨネーズ	20 2.5 5 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 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						

## 献立表(週間)

## 幼児前期(飯)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)			
昼	果物	パイナップル 40 クリーム(乳・ 上白糖 3	みそ汁	マヨネーズ 5 じゃが芋 20 貝割大根・芽 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	野菜ジュース	穀物酢 2.5 調合油 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01	果物	糸みつば 1.5 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2 食塩 0.05	チンゲンサイ 20 ン菜の 減塩しょうゆ( 1.25 煮干しだし 1.25	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	ほうれん草 20 油揚げ 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	清汁	あさり 9 小葱 1.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.05 かつお・昆布だ 75	
			果物	バナナ 50	果物	きになる野菜( 125	果物	ぶどう 30	果物	りんご 30	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	パイナップル 40		
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		
	すき焼き	若鶏もも 皮な 30 焼き豆腐 30 白菜 20 葱 7.5 人参 皮剥 4 菜種油 1.5 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25	魚西京焼	そい 20g(骨) 20 淡色辛みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 20 しそ 0.5 醤油パック 5	照焼魚	まだら・30g( 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	ミートローフ	豚ひき肉 20 パン粉(乾燥) 1 牛乳 2.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 2.5 グリーンピース 1.5 鶏卵 1.5 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.25 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	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 鶏卵 25 マヨネーズ 3	肉団子の甘酢	鶏ひき肉 30 玉葱 10 鶏卵 25 人参 皮剥 10 乾椎茸 1 減塩しょうゆ( 1.25 上白糖 0.25 片栗粉 1 穀物酢 2.5 小葱 2.5		
	里芋田楽	里芋 40 さやえんどう 2 減塩みそ 3 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25	長芋の酢の物	なが芋 20 きゅうり 5 上白糖 1.5 穀物酢 2.5 淡口醤油 1.25	もやし	もやし 30 きゅうり 2.5 人参 皮剥 2.5 ごま油 0.5 食塩 0.1 いりごま 0.15	コンソメ煮	かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 2.5 コンソメ 0.15 食塩 0.1	麻婆豆腐	木綿豆腐 15 鶏ひき肉 10 玉葱 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	おろし和え	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	磯辺和え	白菜 30 濃口醤油 1.25 焼きのり 0.1
	胡瓜の和え物	きゅうり 20 濃口醤油 1.25														
	もやしのおかかあえ	もやし 15 さやえんどう 2 削り節 0.25 濃口醤油 2.5	茶碗蒸し	くり 甘露煮 3 なると 5 乾椎茸 0.15 食塩 0.1 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25	八杯汁	木綿豆腐 15 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 75 濃口醤油 2.5 食塩 0.1 片栗粉 0.5	蒸し鶏のサラダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 10 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 1 穀物酢 2.5 上白糖 0.25 白こしょう 0.01	あちゃら漬	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		
							ソテー	玉葱 15					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		

## 幼児前期 (飯)

## 献立表 (週間)

	4月22日 (日)		4月23日 (月)		4月24日 (火)		4月25日 (水)		4月26日 (木)		4月27日 (金)		4月28日 (土)															
夕							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	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	プリン	カスタードプリ	60	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							
																麦茶	麦茶	80										
栄養価	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	1034 kcal	蛋白質	36.5 g	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
	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	22.2 g	炭水化	168.4 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
	塩分	5.0 g			塩分	5.2 g			塩分	4.5 g			塩分	5.0 g			塩分	4.8 g			塩分	5.2 g			塩分	5.0 g		





## 献立表(週間)

幼児前期(飯)

		4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
夕					白こしょう 0.01										
15	ゼリー	オレンジゼリー	50	ジュース	野菜と果物(グ)	100									
栄養価	エネルギー	998 kcal	蛋白質 36.4 g	エネルギー	1045 kcal	蛋白質 38.8 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	21.5 g	炭水化 161.2 g	脂質	21.2 g	炭水化 173.4 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	4.9 g		塩分	5.1 g		塩分	g		塩分	g		塩分	g	