

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)										
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60								
	おせち 盛合せ	味付け数の子(5 削り節 0.1 だて巻 10 べにざげ 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 しそ 0.5		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 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		ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶(10 炒め物 玉葱 10 赤ピーマン 2.5 グリンピース 1.5 菜種油 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01		しめじ 冷凍全卵 25 とニラ ぶなしめじ 15 の卵と にら 7.5 葱 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 15		アスパ グリーンアスパ 20 ラのソ 赤ピーマン 2.5 有塩バター 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01		中華炒 め ほうれん草 25 玉葱 20 人参 皮剥 5 菜種油 0.5 中華味 0.5 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25		焼き魚	さば・40g(骨 40 食塩 0.2 しそ 1		納豆	挽きわり納豆 20 減塩しょうゆ(2.5							
	お浸し	白菜 30 減塩しょうゆ(1.25 削り節 0.1		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		人参と 水菜の ナムル	もやし 25 きょうな 5 人参 皮剥 5 濃口醤油 1.25 穀物酢 2.5 上白糖 1 ごま油 0.5		チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん 5 チンゲンサイ 20 人参 皮剥 5 調合油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5		おおか 和え	大根 皮剥 10 キャベツ 10 食塩 0.05 穀物酢 1 濃口醤油 0.5 上白糖 0.25 削り節 0.15		きゅう りの酢 物の	きゅうり 20 人参 皮剥 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 淡口醤油 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 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁 のり佃 煮	のり佃煮 10 煮		味付け のり	味付けのり 1		味付け のり	味付けのり 1		みそ汁	ほうれん草 10 もやし 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁	大根 葉 10 キャベツ 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75									
	牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180		牛乳	牛乳 180									
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 160 鶏卵 25	米飯	精白米	60									
	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		豚カツ	豚もも 脂身な 50 食塩 0.15 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 8 キャベツ 15 トマト 15 ソースパック 5		魚のご ま照り 焼き	ぶり・60g(骨 60 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		魚の香 草焼き	まだら・40g(40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 0.5 タイム 0.1 パセリ(粉) 0.1 有塩バター 1.5 オリーブ油 1.5 サニーレタス 1.5 レモン 5 ソースパック 5		焼き魚	ほっけ・60g(60 大根 皮剥 20 しそ 0.5 減塩正油パック 5		野菜ソ テー	キャベツ 25 ピーマン 2.5 人参 皮剥 2.5 菜種油 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01		揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 25 片栗粉 1 菜種油 3 減塩しょうゆ(1.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 小葱 1		和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 ごま油 0.5		レモン 煮	さつま芋(皮な 40 上白糖 2.5 レモン(果汁) 1.5		煮物	大根 皮剥 20 人参 皮剥 7.5 さやいんげん(7.5 濃口醤油 2.5
				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		炊合せ	大根 皮剥 15 たけのこ 水煮 10 生椎茸 2.5 人参 皮剥 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 合成清酒 1.25		和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25 ごま油 0.5		レモン 煮	さつま芋(皮な 40 上白糖 2.5 レモン(果汁) 1.5		煮物	大根 皮剥 20 人参 皮剥 7.5 さやいんげん(7.5 濃口醤油 2.5									
																ごま和	生椎茸 10												

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)							
夕							みりん風調味料 0.5							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	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	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				ジュース	野菜と果物(デ	100			
栄養価	エネルギー	1338 kcal	蛋白質 45.0 g	エネルギー	1284 kcal	蛋白質 46.5 g	エネルギー	1292 kcal	蛋白質 49.3 g	エネルギー	1295 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー	1257 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー	1262 kcal	蛋白質 49.6 g	エネルギー	1343 kcal	蛋白質 51.3 g
	脂質	28.7 g	炭水化 222.8 g	脂質	28.4 g	炭水化 204.8 g	脂質	28.2 g	炭水化 201.0 g	脂質	32.6 g	炭水化 193.6 g	脂質	28.7 g	炭水化 194.0 g	脂質	29.2 g	炭水化 196.1 g	脂質	28.2 g	炭水化 219.0 g
	塩分	4.6 g		塩分	5.1 g		塩分	5.1 g		塩分	5.4 g		塩分	5.2 g		塩分	4.5 g		塩分	5.4 g	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)			
昼	コーンポタージュ	鶏卵 25	乾椎茸 0.15	煮干しだし 0.5	白菜 15	穀物酢 1.5	サラダ菜 3	菜種油 0.5	ノオイルサザンパッ 10	菜種油 1.5	えんどう ゆで 2	清汁	白葱 2.5	食塩 0.1	食塩 0.15	
		減塩みそ 2	上白糖 1	ゴマ和え 1.25	小松菜 ゆで 25	減塩しょうゆ (1.25	上白糖 0.25	ごま 0.5	味噌炒め 15	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	りんご 30	
夕	豚すき	クリームスタイ 20	凍り豆腐 2	小葱 2.5	淡口醤油 2.5	食塩 0.1	味噌炒め 15	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	りんご 30	果物		
		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 0.25	白こしょう 0.01	西洋なし(缶詰) 40	果物	パインアップル 50	果物	りんご 40	果物		
夕	米飯	精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	米飯 精白米 60	
		豚ももスライス 40	鶏肉の香味だれ 30	若鶏もも 皮なし 60	塩焼き 30	そい 30g(骨) 30	チャン 40	さけ・40g(骨) 40	肉じゃが 30	豚ももスライス 30	焼き魚 30	すずき・30g(白こしょう) 30	チキンカツ 30	若鶏もも 皮なし 40	食塩 0.2	白こしょう 0.01
夕	里芋田楽	白菜 30	白こしょう 0.01	薄力粉 1等 1.5	ごま油 2	上白糖 0.5	減塩しょうゆ (2.5	みそおでん 1.25	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	大根 皮剥 25	サラダ菜 2.5	
		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	レタス 30	ブロッコリー 20	ミニトマト 15	鶏卵 25	ノオイルサザンパッ 10	
夕	なめこおろし	里芋 30	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	めかぶわかめ 15	減塩しょうゆ (1.25	上白糖 0.25	切りみつば 2.5	木綿豆腐 12.5	淡色辛みそ 5	煮干しだし 75	
		さやえんどう 3	減塩みそ 2.5	上白糖 0.25	みりん風調味料 1.25	大根 皮剥 20	減塩しょうゆ (1.25	そば椀 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	おしるこ 7.5	やわらか福もち 20	あずき 全粒・ 7.5
夕	みそ汁	大根 皮剥 20	きゅうり 5	なめこ(水煮缶) 10	淡口醤油 1.25	油揚げ 4	小松菜 15	淡色辛みそ 5	煮干しだし 75	油揚げ 4	小松菜 15	淡色辛みそ 5	煮干しだし 75	かつお・昆布だ 75	淡口醤油 2.5	食塩 0.05
		きゅうり 5	なめこ(水煮缶) 10	淡口醤油 1.25	油揚げ 4	小松菜 15	淡色辛みそ 5	煮干しだし 75	油揚げ 4	小松菜 15	淡色辛みそ 5	煮干しだし 75	かつお・昆布だ 75	淡口醤油 2.5	食塩 0.05	

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)		
夕												煮干しだし	75		
15	ゼリー	野菜と果物のゼリー 50	おやつ・ジャムサンド	食パン60g×2 30 マーガリン 8 いちごジャム(5)	おやつ・クッキー 16.2	クッキー	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	オレンジゼリー 50	ゼリー	青りんごゼリー 60	
			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	1267 kcal	蛋白質 51.2 g	エネルギー 1318 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1316 kcal	蛋白質 47.2 g	エネルギー 1337 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1311 kcal	蛋白質 49.3 g	エネルギー 1336 kcal	蛋白質 53.0 g	エネルギー 1300 kcal	蛋白質 45.1 g
	脂質	30.5 g	炭水化 195.2 g	脂質 28.6 g	炭水化 207.4 g	脂質 35.8 g	炭水化 192.9 g	脂質 29.2 g	炭水化 214.2 g	脂質 32.1 g	炭水化 204.4 g	脂質 28.0 g	炭水化 210.0 g	脂質 29.8 g	炭水化 206.9 g
	塩分	5.0 g		塩分 5.2 g		塩分 4.9 g		塩分 4.8 g		塩分 5.1 g		塩分 5.2 g		塩分 5.6 g	

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)						
昼	人参 皮剥	5	醤油マ	ほうれん草	25	野菜サ	カリフラワー	15	糸みつば	1.5			みそ汁	なす	10				
	コンソメ	0.3	ヨネー	マヨネーズ	1.5	葱	きゅうり	7.5	かつお・昆布だ	75				小葱	2				
	食塩	0.2	ズ和え	濃口醤油	1.25	淡色辛みそ	トマト	15	淡口醤油	2.5				淡色辛みそ	5				
	白こしょう	0.01				煮干しだし	カットわかめ	0.5	食塩	0.05				煮干しだし	75				
	フルーツみつ豆	45	スープ	大根 皮剥	10	もずく	いりごま	0.25	果物	ぶどう	30		果物	ネーブル	60				
	ツみつ豆			小葱	1.5	酢	穀物酢	5											
				コンソメ	0.5	レモン(果汁)	調合油	1.5											
				食塩	0.5	穀物酢	濃口醤油	1.25											
				白こしょう	0.01	濃口醤油	白こしょう	0.01											
			果物	キウイフルーツ	20	上白糖	みそ汁	葱	3										
						ネーブル	里芋	10											
							油揚げ	2.5											
							淡色辛みそ	5											
							煮干しだし	75											
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	魚塩焼き	ほっけ・60g(食塩)	60	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	豚の生	30	チキン	鶏ひき肉	50	焼き魚	そい	40g	えびフ	尾付きえび	40	
		トマト	15		かぼちゃ	20	漬け	生姜	1.5	ハンバーグ	パン粉(乾燥)	2		しそ	0.5	ライ	白こしょう	0.01	
		サラダ菜	5		生椎茸	5		濃口醤油	1.25		牛乳	5		大根 皮剥	20		薄力粉 1等	4	
					薄力粉 1等	10		合成清酒	2.5		食塩	0.3		減塩正油パック	5		鶏卵	2.5	
	煮物	じゃが芋	30		鶏卵	2.5		菜種油	0.5		玉葱	50					パン粉(乾燥)	5	
		人参 皮剥	10		濃口醤油	5		人参 皮剥	3		人参 皮剥	5	バター	若鶏もも 皮な	10		菜種油	3	
		濃口醤油	2.5		上白糖	1		キャベツ	15		鶏卵	3	醤油炒め	玉葱	15		トマト	15	
		上白糖	0.5					マヨネーズ	5		ケチャップ	5		ピーマン	5		サラダ菜	5	
		みりん風調味料	0.5	炊き合わせ	なが芋	30	煮物	かぶ 皮剥	20		人参 皮剥	30		減塩しょうゆ(無塩バター)	1		ソースパック	5	
		煮干しだし	7.5		人参 皮剥	7.5		人参 皮剥	7.5		有塩バター	1							
		グリーンピース(3		乾椎茸	0.5		さやいんげん(5		上白糖	0.5		生野菜	きょうな	5	茶碗蒸し	鶏卵	25
					淡口醤油	2.5		煮干しだし	15		マヨネーズ	10	サラダ	キャベツ	20		煮干しだし	25	
					上白糖	0.5		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		ミニトマト	15		かつおだし	25	
					煮干しだし	7.5		上白糖	0.25		煮干しだし	7.5		マヨネーズパッ	10		若鶏さき身	5	
					さやえんどう	2				あちゃら漬け	かぶ 皮剥	30					ぎんなん ゆで	1.5	
							サラダ	キャベツ	25		人参 皮剥	2.5					なると	4	
					きゅうり	7.5		人参 皮剥	2.5	ブロッ	真昆布	0.15	和え物	小松菜	15		糸みつば	1	
					キャベツ	7.5		かつお缶詰(油	5	コー	淡口醤油	1		人参 皮剥	5		食塩	0.15	
					人参 皮剥	2.5		マヨネーズ	4	のおか	上白糖	1.5		減塩しょうゆ(1		みりん風調味料	0.5	
					食塩	0.1		レモン(果汁)	0.75	か和え	穀物酢	2.5		煮干しだし	1.25				
								濃口醤油	0.5		煮干しだし	0.5				もやしのナムル	大豆もやし ゆ	20	
	すまし汁	かつとろろ昆布	1	清汁	糸みつば	2.5		白こしょう	0.01	中華風	緑豆春雨	2.5					小松菜	5	
		葱	5		生ふ	4				スープ	きくらげ(乾)	0.5					人参 皮剥	2.5	
		かつお・昆布だ	75		かつお・昆布だ	75	レタス	レタス	10		たけのこ 水煮	7.5	海藻と	ライトツナ缶(5		生姜	1	
		淡口醤油	2.5		淡口醤油	2.5	スープ	玉葱	7.5		人參 皮剥	5	ツナの	レタス	10		いりごま	0.25	
		食塩	0.1		食塩	0.1		赤ピーマン	2.5		鶏卵	20	ダ	トマト	10		減塩しょうゆ(1.25	
								コンソメ	0.25		中華味	0.25		海藻サラダ	0.5		上白糖	0.5	
								食塩	0.5		食塩	0.4		ごま油	1		穀物酢	1.25	
								白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		濃口醤油	1		穀物酢	1.25	
														穀物酢	2.5				
														上白糖	0.5				
														白こしょう	0.01				
																清汁	白菜	15	
																	貝割大根・芽	2.5	
																	かつお・昆布だ	75	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)	
夕										ソテー	玉葱 15 ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01				淡口醤油 2.5 食塩 0.1
15	おやつ・ピーナツサンド 麦茶	食パン60g×2 30 ピーナツバター 10 麦茶 100	おやつ 麦茶	青りんごゼリー 60 麦茶 100	プリン	カスタードプリ 60	おやつ・パン 麦茶	バターロール30 30 麦茶 100	デザート	フルーツ杏仁風 50	ゼリー 麦茶	はちみつレモン 60 麦茶 100	おやつ・スイートポテト 麦茶	さつま芋 40 上白糖 3 牛乳 10 卵黄 1.5 有塩バター 4 卵黄 1 麦茶 100	
栄養価		エネルギー 1274 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 37.4 g 炭水化 175.2 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 28.3 g 炭水化 207.0 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 29.2 g 炭水化 209.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 37.3 g 炭水化 196.4 g 塩分 4.8 g	エネルギー 1328 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 30.5 g 炭水化 204.7 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1344 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 29.7 g 炭水化 216.2 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1309 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 30.8 g 炭水化 203.3 g 塩分 5.4 g							

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)					
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック	20 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 冷凍全卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	25 2.5 20 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	あかうお・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物	3 5 0.5 2.5 0.5 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	50 15 2.5 2.5 0.5 0.5 0.5	野菜炒り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5			
	切干大根 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 0.5	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ() 削り節	20 5 1.25 0.25	茹で卵 のマヨ ネーズ パセリ(粉) 和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉) 和え	50 5 0.2	いんげんソテ	さやいんげん() 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	20 5 0.5 0.15 0.01	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	40 5	片栗粉 小葱	0.5 1	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	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		
	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	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	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	15 2.5 2.5 2.5 1.5 0.15 0.01	きゅうり のり 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	ふりかけ	Fe+Znふり	3	Fe+Znふり	3		
	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	15 2.5 5 75	味付け 味付けのり	1	牛乳	牛乳	180	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	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	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.25 5 75	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.25 5 75		
	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	パン: オレンジロール	オレンジロール	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	うどん	うどん ゆで かつお・昆布だ めんみ	200 80 5	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	豆腐 ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	25 10 10 20 0.5 0.15 0.05 7.5 1.5	けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにゃく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	25 5 15 5 10 5 0.15 5 5 5 2 5 75	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	40 2.5 0.5 0.5 3 4 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・40g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	40 0.2 0.5 5	うどん	うどん ゆで かつお・昆布だ めんみ	200 80 5	煮魚	まこがれい・40 生姜 上白糖 減塩しょうゆ() 合成清酒 里芋 小松菜	40 1 0.5 5 1.25 10 10	まこがれい・40 生姜 上白糖 減塩しょうゆ() 合成清酒 里芋 小松菜	40 1 0.5 5 1.25 10 10	
	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	20 30 10 0.25 0.25 0.25 0.25	焼き魚	さば・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 0.3 40 1 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 白こしょう プロセスチーズ パセリ(粉)	40 0.01 5 0.1	漬物	だいこん 福神 ピーマン キャベツ	10 5 30	きゅうり りもみ	きゅうり 食塩	30 0.2	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 小葱	20 15 10 0.5 2.5 0.5 0.5	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	20 5 3 2.5	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	20 5 3 2.5	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)									
昼	イタリ	カリフラワー	20	おかか	白菜	25				菜種油	1				え	ごま	1			上白糖	1.5							
	アンサ	きゅうり	10	和え	きゅうり	5	みそ汁	カットわかめ	0.5	食塩	0.3					上白糖	0.5			食塩	0.1							
	ラダ	玉葱	5		減塩しょうゆ(1.25		白菜(葉先)	40	白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(1.25											
		マヨネーズパッ	10		削り節	0.25		葱	3										みそ汁	なめこ	20							
	果物	キウイフルーツ	20	果物	りんご	30		淡色辛みそ	5	果物	パインアップル	40		果物	果物	キウイフルーツ	20			葱	5							
	ジュース	きになる野菜(125				果物	煮干しだし	75											淡色辛みそ	5							
																				煮干しだし	75							
																					りんご	缶詰	20					
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60				
	蒸し魚	まだら・60g(60	蒸し豚	豚ももスライス	25	照焼魚	そい 30g(骨	30	魚味噌	そい 60g(骨	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	40	ハンバ	合挽肉	30							
	ソース	ケチャップ	10	あんか	食塩	0.1		濃口醤油	2.5	漬け焼	淡色辛みそ	2.5	ね揚げ	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.2	ーグ	玉葱	20							
	かけ	濃口醤油	1	け	生姜	1		みりん風調味料	1.25	き	みりん風調味料	1.25	あんか	生椎茸	0.3		マヨネーズ	10		鶏卵	1.5							
		上白糖	2		玉葱	20		上白糖	1		上白糖	0.25	け	食塩	0.15		パセリ(粉	0.1		パン粉(乾燥)	0.5							
		合成清酒	2.5		ピーマン	5		合成清酒	0.5		大根 皮剥	20		鶏卵	3		サニーレタス	5		牛乳	1.5							
		葱	20		乾椎茸	0.1		大根 皮剥	25		しそ	0.5		里芋	20					白こしょう	0.01							
		片栗粉	1		菜種油	0.5		しそ	1		減塩正油パック	5		ホタテ貝柱	15	大根の	大根 皮剥	30		菜種油	1.5							
		サニーレタス	5		減塩しょうゆ(2.5		醤油パック	5					人参 皮剥	10	煮物	人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5							
					上白糖	0.5				胡瓜マ	きゅうり	25		生椎茸	5		さやいんげん(5		ウスターソース	2.5							
	とびっ	大根 皮剥	25		煮干しだし	15	マカロ	マカロニ 乾	3	ヨネー	マヨネーズ	5		濃口醤油	3.75		減塩しょうゆ(2.5		キャベツ	12.5							
	こと野	人参 皮剥	2.5		片栗粉	0.5	ニサラ	きゅうり	10	ズ和え	上白糖	0.5		合成清酒	1.25		合成清酒	0.5		レッドキャベツ	2.5							
	菜の和	小葱	2		煮物	じゃが芋	25	ダ	ローズハム	4		濃口醤油	1.25		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	7.5		ソースパック	5						
	え物	減塩しょうゆ(2.5		煮物	じゃが芋	25		マヨネーズ	5				片栗粉	0.5		鶏卵	25										
		上白糖	0.25			人参 皮剥	5				煮物	大根 皮剥	25							リヤン	緑豆春雨	2.5						
		とびっこ	3		減塩しょうゆ(1.25	清汁	さやえんどう	5		凍り豆腐	1	お浸し	白菜	30	お浸し	ほうれん草(ゆ	30	バン	もやし	15							
					上白糖	0.5		えのき茸	15		菜種油	0.5		削り節	0.5		人参 皮剥(ゆ	5		ローズハム	5							
	卵スー	鶏卵	7.5		みりん風調味料	0.5		淡口醤油	2.5		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5		削り節	0.5		淡口醤油	2.5							
	プ	玉葱	10		グリーンピース	2.5		昆布だし	37.5		上白糖	0.5				減塩しょうゆ(2.5			上白糖	0.5							
		葱	2.5					かつおだし	37.5		煮干しだし	7.5	ブロッ	ブロッコリー	30					ごま油	0.25							
		中華味	0.25	サラダ	キャベツ ゆで	12.5		食塩	0.15				コリー	鶏卵	12.5	お吸い	生ふ	3		いりごま	0.5							
		食塩	0.25		ブロッコリー	15				のっぺ	里芋	15	サラダ	マヨネーズパッ	10	物	糸みつば	1										
	淡口醤油	1.25		ミニトマト	15				い汁	木綿豆腐	15					淡口醤油	2.5	南瓜の	西洋かぼちゃ	20								
	白こしょう	0.01		マヨネーズ	10					人参 皮剥	5	とろろ	きょうな	10		食塩	0.1	サラダ	きゅうり	10								
										小葱	1	汁	かつとろろ昆布	1		昆布だし	37.5		マヨネーズ	5								
	杏仁フル	杏仁フルーツ	30	すまし	木綿豆腐	10				濃口醤油	2.5			2.5		かつおだし	37.5											
	フルーツ		汁	葱	1					食塩	0.1			0.1				スープ	玉葱	20								
					淡口醤油	2.5				煮干しだし	75			75					貝割大根・芽	2.5								
					食塩	0.1													コンソメ	0.5								
					昆布だし	37.5													食塩	0.25								
					かつおだし	37.5													白こしょう	0.01								
15	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	カスタードプリ	60	水よう	水ようかん(コシ	40	デザート	お米のムース	50	ヨーグ	低脂肪ヨーグル	100							
栄養価	エネルギー	1283 kcal	蛋白質	49.8 g	エネルギー	1292 kcal	蛋白質	47.8 g	エネルギー	1314 kcal	蛋白質	46.4 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質	50.8 g	エネルギー	1295 kcal	蛋白質	49.9 g	エネルギー	1276 kcal	蛋白質	49.0 g	エネルギー	1302 kcal	蛋白質	49.4 g
	脂質	31.7 g	炭水化	192.2 g	脂質	28.3 g	炭水化	203.9 g	脂質	32.1 g	炭水化	202.7 g	脂質	28.7 g	炭水化	208.8 g	脂質	30.0 g	炭水化	199.3 g	脂質	28.9 g	炭水化	197.1 g	脂質	30.0 g	炭水化	200.4 g
	塩分	5.6 g			塩分	4.6 g			塩分	5.2 g			塩分	5.1 g			塩分	4.7 g			塩分	5.2 g			塩分	5.4 g		

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	五目煮	さつま揚げ	10	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴ	じゃが芋	20						
		大根 皮剥	25	焼き	しそ	1	ら風	人参 皮剥	5						
		人参 皮剥	5					ごま油	0.5						
		乾椎茸	0.25	人参と	小松菜 ゆで	20		上白糖	0.5						
		さやいんげん(5	小松菜	もやし ゆで	5		濃口醤油	1.25						
		濃口醤油	2.5	のナム	人参 皮剥(ゆ	7.5		いりごま	0.5						
		上白糖	0.5	ル	ごま	0.5									
		煮干しだし	10		濃口醤油	1.25	卵焼き	冷凍全卵	50						
	塩たら	たらこ	10		穀物酢	1.25		食塩	0.2						
	こ	しそ	1		上白糖	1		上白糖	0.1						
					ごま油	0.25		菜種油	1						
								パセリ	1						
	白菜の	白菜	30	ソテー	キャベツ(葉先	30									
	お浸し	減塩しょうゆ(1.25		ピーマン	5	ふりか	Fe+Znふり	3						
		かつお節	0.25		菜種油	0.5	け								
					食塩	0.25									
	みそ汁	木綿豆腐	15		白こしょう	0.01	みそ汁	キャベツ(葉先	30						
		カットわかめ	0.25					棒麩	1						
		小葱	1	みそ汁	貝割大根・芽	2.5		淡色辛みそ	5						
		淡色辛みそ	5		いわのり	1		煮干しだし	75						
		煮干しだし	75		淡色辛みそ	5									
					煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180						
	牛乳	牛乳	180												
				ジョア	ジョア・プレー	125									
昼	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	ドック	フランクフルト	16.3												
		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	30	ハヤシ	豚ももスライス	25						
		キャベツ	30	噌炒め	なす	30	ライス	玉葱	50						
		菜種油	1		ピーマン	5		マッシュルーム	10						
		食塩	0.1		赤ピーマン	5		菜種油	1.5						
					黄ピーマン	5		ハヤシフレーク	9						
	グラタ	若鶏もも 皮な	15		ごま油	1.5		ウスターソース	2.5						
	ン	尾なしえび	20		淡色辛みそ	3.5		ケチャップ	2.5						
		玉葱	15		みりん風調味料	1.5		白こしょう	0.01						
		無塩バター	3		上白糖	1		グリーンピース	2.5						
		薄力粉 1等	5		合成清酒	0.5									
		牛乳 1000ml	40		すり白ゴマ	1	トマト	トマト	30						
		コンソメ	0.25				とブロ	ブロッコリー	20						
		食塩	0.15	サラダ	レタス	5	ッコリ	マヨネーズ	5						
		白こしょう	0.01		きゅうり	20	一のサ								
		パン粉(乾燥)	1.5		はつかだいこん	2.5	ラダ								
		パルメザンチー	0.1		マヨネーズパッ	10									
							春雨炒	緑豆春雨	4						
	トマト	トマト	40	煮物	西洋かぼちゃ	20	め	木綿豆腐	15						
		鶏卵	25		いんげん ゆで	10		にら	5						
		食塩	0.3		生椎茸	10		ごま油	0.5						
					減塩しょうゆ(5		中華味	0.15						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
昼	フレンチポテト	フライドポテト	40	上白糖	1	食塩	0.1								
	チポテト	菜種油	2	煮干しだし	7.5	白こしょう	0.01								
	ト	食塩	0.2	スープ		玉葱	10	果物							
	果物	バナナ	50	チンゲンサイ	10	キウイフルーツ	20								
	スープ	さやえんどう	5	コンソメ	0.25										
		緑豆春雨	2.5	食塩	0.5										
		人参 皮剥	5	白こしょう	0.01										
		コンソメ	0.25	果物											
		食塩	0.25	パインアップル	40										
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な	30	おろし煮	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・40g	40						
		淡色辛みそ	2.5		生姜	3		大根 皮剥	20						
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(7.5		しそ	1						
		上白糖	0.25		上白糖	3		減塩正油パック	5						
		大根 皮剥	20		合成清酒	2.5									
		しそ	0.5		大根 皮剥	40	中華炒め	ベビーホタテ	20						
		減塩正油パック	5		ほうれん草	15		玉葱	15						
	里芋の煮物	里芋	30	麻婆豆腐	木綿豆腐	25		人参 皮剥	5						
		減塩しょうゆ(1.25		鶏ひき肉	5		ぶなしめじ	7.5						
		上白糖	0.5		玉葱	20		ピーマン	2.5						
		さやえんどう(2.5		葱	5		ごま油	0.5						
	きのこの和え物	生椎茸	5		減塩しょうゆ(1.25		中華味	0.25						
		えのき茸	5		減塩みそ	1		かき油	2.5						
		ぶなしめじ	10		上白糖	0.5	きんとん	白こしょう	0.01						
		エリンギ	5		合成清酒	1.25		さつま芋	25						
		減塩しょうゆ(1.25		片栗粉	0.5		上白糖	1.5						
		みりん風調味料	0.5	ポテトサラダ	じゃが芋	40	清汁	カットわかめ	0.25						
	ソテー	小松菜	15		きゅうり	15		えのき茸	2.5						
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		葱	1						
		菜種油	0.5		ローズハム	5		淡口醤油	2.5						
		食塩	0.1		マヨネーズ	10		食塩	0.1						
					白こしょう	0.01		かつおだし	37.5						
				かき玉汁	鶏卵	10		昆布だし	37.5						
					ぶなしめじ	5		かつおだし	37.5						
					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	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						

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	1月29日（火）	1月30日（水）	1月31日（木）	2月1日（金）	2月2日（土）	2月3日（日）	2月4日（月）
栄養 価	エネルギー 1272 kcal 蛋白質 48.0 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 46.5 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	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 35.1 g 炭水化 187.6 g	脂質 28.2 g 炭水化 212.0 g	脂質 29.8 g 炭水化 202.3 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 5.6 g	塩分 5.3 g	塩分 5.0 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g