

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)																																																									
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																																																							
	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 0.5 0.25 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 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	しめじ とニラ の卵とじ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	鶏卵 ぶなしめじ にら 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	25 15 7.5 5 2.5 0.5 1.25	焼き生揚げ 揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 15 5	温泉卵 温泉卵のたれ 白菜の軟らか煮 ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 4 白菜の 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 4 50 5 3 1.25 0.5 30	野菜炒め キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(根煮) 合成清酒 みりん風調味料	25 5 2.5 2.5 0.5 2.5 0.5	焼き魚 さけ・40g(骨) 食塩 しそ 切干大根 焼き竹輪 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	40 0.2 0.5 3 2.5 5 0.25 5 2.5 0.5 5	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 2.5 1.5 15	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 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	チンゲの炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 調合油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	ほうれん草の炒煮 焼き竹輪 菜種油 濃口醤油 上白糖 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	5 5 0.5 1.25 0.5 5 75	切り干しの和え物 みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	3 3 2.5 0.15 2.5 2.5 15 1 5 75	ふりかけ	Fe+Znふり	3	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	8	味付けのり	味付けのり	1	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	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	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	大豆ご飯	精白米	60	米飯	精白米	60	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																																																				
	魚の生姜焼き	さわら・40g(骨) 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 5	魚みそ煮	さば・40g(骨) 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	大豆ご飯	精白米 だいたい水炊き 人参 皮剥 かつお・昆布だし 淡口醤油 食塩 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	60 10 3.5 35 3.5 0.1 0.7 1.75 1.75	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(骨) 生姜 食塩 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	40 1.5 0.15 5 2.5 0.5 0.5 15	パン	南瓜パン60g	60	焼き魚ときのこソテー	そい 60g(骨) 食塩 白こしょう 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(根煮) 上白糖 みりん風調味料	60 0.3 0.01 5 5 10 5 2.5 0.5 2.5 0.5 1.25	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(根煮) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 20 20 10 15 7.5 5 15 15 1.25	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(根煮) 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	天ぷら	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油	20 10 5 5 2.5 2.5	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	マカロニ ニグラタン 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)	5 10 10 5 1.5 4 40 0.25 0.25 0.1	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	15 10 5	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	15 20	サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ マヨネーズ	15 5 2.5 0.25 5																															

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)							
夕		煮干しだし	7.5	ケチャップ	5	え	減塩しょうゆ (1.25	サラダ	人参 皮剥	4	チンゲ	チンゲンサイ	25	ピーナ	キャベツ	25				
		さやえんどう	2.5	グリーンピース	1.5		焼きのり	0.1		カリフラワー	15	ン菜ゴ	濃口醤油	1.25	ツ和え	ピーマン	2.5				
みそ汁		大根 皮剥	20	カリフ	カリフラワー	30	わかめ	カットわかめ	1		マヨネーズパッ	10	マ和え	上白糖	2		ピーナツバタ	2.5			
		大根 葉	10	ラワー	人参 皮剥	5	の煮物	油揚げ	10	スープ	ほうれん草	10		ごま	0.5	ポテト	濃口醤油	1.25			
		淡色辛みそ	5	甘酢漬	淡口醤油	0.25	人参 皮剥	5		玉葱	5	みそ汁	カットわかめ	0.25	サラダ	じゃが芋	25	上白糖	0.25		
		煮干しだし	75	け	穀物酢	2.5	さやえんどう	5		ホールカーネル	2.5		葱	2.5		きゅうり	5	スープ	チンゲンサイ	15	
				みそ汁	上白糖	1.5	菜種油	0.5		コンソメ	0.25		淡色辛みそ	5		人参 皮剥	2.5		人参 皮剥	4	
					なめこ	20	濃口醤油	1.25		食塩	0.25		煮干しだし	75		マヨネーズ	6		鶏ガラスープ	0.63	
					葱	3	上白糖	0.25		白こしょう	0.01					白こしょう	0.01		中華味	0.25	
					淡色辛みそ	5										ミニトマト	5		食塩	0.25	
					煮干しだし	75	みそ汁	さやいんげん (10							サラダ菜	2.5				
																カトとろろ昆布	0.5				
																小葱	1.5				
																淡色辛みそ	5				
																煮干しだし	75				
15	デザート	フルーツ杏仁風	50	デザート	ももゼリー	40	ジュース	野菜と果物 (デ	100	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	ゼリー	青りんごゼリー	60
										麦茶	麦茶	150		麦茶	麦茶	100					
栄養価	1286 kcal 蛋白質 47.9 g		1322 kcal 蛋白質 51.6 g		1313 kcal 蛋白質 47.0 g		1302 kcal 蛋白質 49.0 g		1274 kcal 蛋白質 48.0 g		1304 kcal 蛋白質 51.7 g		1308 kcal 蛋白質 53.0 g								
	脂質 30.4 g 炭水化 198.0 g		脂質 31.3 g 炭水化 201.6 g		脂質 31.3 g 炭水化 204.2 g		脂質 28.6 g 炭水化 204.4 g		脂質 34.4 g 炭水化 189.4 g		脂質 28.1 g 炭水化 204.2 g		脂質 28.8 g 炭水化 202.1 g								
	塩分 5.1 g		塩分 5.0 g		塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 5.4 g		塩分 4.8 g		塩分 5.4 g								

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)			
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	
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 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 2.5 0.5 0.5 15	鶏ささ ささ身 みの味 噌焼き みりん風調味料 濃口醤油 0.25 0.25	40 0.5 0.5 0.25 0.25	オイス ターソ ース炒 め みりん風調味料 濃口醤油 0.25 0.25	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン かき油 白こしょう	15 25 5 5 1.5 0.01	生揚げ もやし しのソ テー ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	40 15 5 5 1 0.25 1.25 0.5	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	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 ゆで かにかま マヨネーズパッ	20 5 5 10	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリんピース 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	20 20 2.5 0.5 1.25 0.25 0.25	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	ごま和え	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 0.5 1.25 0.25	真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	0.5 1.25 0.5 0.5	漬物 たくあん漬(干)	10	ゆかり 和え ゆかり	15 5 0.15	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	15 0.05 0.15	もずく の酢物	25 2.5	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	ふりかけ F e + Z n ぶり	3	ひじき の炒め 煮 たいみそ	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリんピース 菜種油 減塩しょうゆ 上白糖	2 5 2.5 1.5 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 味付けのり みそ汁	1 1 10	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	75	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱	0.25 10 1	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	10 2.5 5 75	みそ汁 の酢物	2.5	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	75	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 5 5 75	たいみそ たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 10 0.5 5 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	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	160 20 0.5 0.15 150 0.5 5	赤飯 もち米 精白米 食用色素(紅) 甘納豆 金時	30 30 0.01 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 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 3 7.5 1	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	ピラフ 精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 照り焼 き 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ 上白糖 サニーレタス	60 60 2.1 14 10.5 3.5 0.35 0.21 0.1 5 30 2.5 1.5 2.5	
	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	魚塩麩 焼き あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト 大根な ます 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	40 2 2 0.5 10 25 5 2.5 1.5 0.1	魚パン まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 30 0.15 0.01 3 1 10 2.5 10	煮魚 そい 30g(骨) 上白糖 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒	30 1.5 3 7.5 1	かぶの 酢の物 かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	30 0.25 0.1 2.5 1.25 0.25	ポテト フライ フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	20 1 0.15 0.01	マセド アンサ ラダ さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	15 10 5 5 4 0.15 0.01	サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズパッ	5 15 2.5 2.5 10					
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう	15 15 20 12.5 2.5 1.5 1.25 0.01	ビーフ ソソテ ー ピーマン 菜種油 食塩 清汁 白菜	2.5 20 4 0.5 0.15 10	さつま 芋の金 平 さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ	25 7.5 1 2	茶碗蒸 し ぎんなん 若鶏むね 皮な 乾椎茸	10 10 0.3	野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト	15 7.5 7.5	野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト	15 7.5 7.5	マセド アンサ ラダ さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	15 10 5 5 4 0.15 0.01	サラダ レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズパッ	5 15 2.5 2.5 10					

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)					
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			
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 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	冷凍全卵 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	アスパ ラのソ テー	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	20 2.5 0.5 0.15 0.01	中華炒 め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ 上白糖	25 20 5 0.5 0.5 1.25 0.25	焼き魚	ほっけ・20g(食塩) 大根 皮剥 しそ	20 40 0.15 40 0.25	野菜ソ テー	キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	30 5 0.5 0.15 0.01	和え物	きゅうり ライトツナ缶(カットわかめ) めんつゆ(ストマヨネーズ)	10 5 0.5 2.5	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	30 2.5 0.5 1.25 10 10 10
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 濃口醤油 穀物酢 上白糖 ごま油	25 5 5 1.25 2.5 1 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 調合油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	おかか 和え	大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	10 10 0.05 1 0.5 0.25 0.15	きゅう りの酢 の物	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 淡口醤油	20 2.5 2.5 1.5 1.25	梅肉和 え	白菜 梅干し(調味漬) みりん風調味料	20 2.5 1.25	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 7.5	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	2 2.5 0.5 2.5 0.5 7.5	白菜の 香味和 え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) ゆかり	25 0.25 0.25
	のり佃 煮	のり佃煮	10	味付け のり	味付けのり	1	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	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 5 75	牛乳	牛乳	180	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	15 2.5 5 7.5	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	10 2.5 5 75	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 5 75	
	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	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180			
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで 鶏卵	160 25	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	24 40	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60			
	魚の香 草焼き	まだら・40g(食塩) 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 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	40 0.2 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 1.5 1.5 5 5	焼き魚	ほっけ・60g(大根 皮剥) しそ 減塩正油パック	60 20 0.5 5	揚げ出 し豆腐	蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	10 10 2.5 85 5	鶏肉の あんか け	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 煮干しだし	30 0.5 0.5 25 10 10 2.5 3.75 0.5 1.25 1.25 15	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 30 15 10 10 0.25 0.25 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g(食塩) 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.01 2 15 2.5 1 0.1 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 5 10 5 15 5 5 0.25 0.4 0.01 0.5			
	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 ごま油 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	レモン 煮	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 煮干しだし 小葱 さつま芋(皮な) 上白糖 レモン(果汁)	25 1 3 1.5 15 1 40 2.5 1.5	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油)	20 7.5 7.5 2.5	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	10 10 10 0.5 0.15 0.01	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	30 2.5 1.5 1.25 0.15	豚肉と 大根の 煮物	豚ばら 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料	15 15 10 0.5 2.5 0.5 1.25			
							ごま和 生椎茸		10				サラダ	レタス 人参 皮剥	30 5	なす味 噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	20 10 2.5						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)								
昼	煮干しだし	7.5	清汁	あさり	9	え	エリンギ	10	上白糖	0.2	鶏卵	25	乾椎茸	0.15	煮干しだし	0.5					
	キャベツ	20		小葱	1.5		さやいんげん(10	煮干しだし	15	ノオイルサザンパック	10	菜種油	1.5	えんどう	ゆで	2				
キャベツサラダ	きゅうり	2.5		淡口醤油	2.5		いりごま	0.25	お浸し	白菜(ゆで)	50	コーン	クリームスタイ	20	ゴマ和え	小松菜	ゆで	25			
	人参皮剥	1.5		食塩	0.1		濃口醤油	1.25	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	ポター	玉葱	15		減塩しょうゆ(1.25	上白糖	0.25		
	マヨネーズ	4		かつお・昆布だ	75		上白糖	0.25	みそ汁	削り節	0.3	ジュ	薄力粉 1等	3.5	すまし汁	凍り豆腐	2	上白糖	0.25		
	ケチャップ	1	果物	パイナップル	40	果物	ネーブル	40		小葱	1.5		有塩バター	2.5		小葱	2.5	ごま	0.5		
	スイートコーン	2.5								じゃが芋	20		牛乳	50		淡口醤油	2.5	味噌炒め	さやいんげん(15	
みそ汁	ほうれん草	20								淡色辛みそ	5		コンソメ	0.25		食塩	0.1	味噌炒め	玉葱	15	
	油揚げ	2.5								煮干しだし	75		食塩	0.25		かつお・昆布だ	75	味噌炒め	人参皮剥	5	
	淡色辛みそ	5								果物	バナナ	100	果物	西洋なし(缶詰)	40	果物	パイナップル	50	味噌炒め	無塩バター	1.5
	煮干しだし	75																	味噌炒め	減塩みそ	2
果物	西洋なし(缶詰)	40																	果物	りんご	30
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
豚生姜焼き	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	30	チキン	若鶏もも皮なし	40	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	40	鶏肉の香味だれ	若鶏もも皮なし	60	塩焼き	そい	30g(骨)	30
	濃口醤油	2.5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.2		尾なしえび	20		焼き豆腐	25		食塩	0.3		食塩	0.15	
	上白糖	0.5	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	30		白こしょう	0.01		大根皮剥	40	
	合成清酒	1.25	け	食塩	0.1		菜種油	0.25		若鶏むね皮なし	15		葱	7.5		薄力粉 1等	1.5		しそ	1	
	生姜	1.5		白こしょう	0.01		キャベツ	15		さやいんげん(5		しらたき	15		ごま油	2		減塩正油パック	5	
	菜種油	0.5		薄力粉 1等	3		トマト(皮なし)	15		玉葱	20		人参皮剥	4		上白糖	0.5				
	ブロッコリー	20		調合油	4		マヨネーズパツ	10		きくらげ(乾)	0.5		生椎茸	5		減塩しょうゆ(2.5	みそおでん	板こんにやく	15	
	鶏卵	25		玉葱	25	とびっ	大根皮剥	20		人参皮剥	5		菜種油	1.5		穀物酢	1.25		鶏卵	12.5	
	マヨネーズ	3		人参皮剥	10	こ和え	人参皮剥	1.5		グリーンピース	1.5		減塩しょうゆ(3.75		みりん風調味料	1.25		さやいんげん(20	
れんこん炒煮	れんこん	25		乾椎茸	1		小松菜	2.5		菜種油	1.5		上白糖	1.5		葱	2.5		人参皮剥	15	
	菜種油	0.5		減塩しょうゆ(1.25		小松菜	2.5		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		生姜	1		減塩しょうゆ(1.25	
	濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		減塩しょうゆ(1.25		中華味	0.25		合成清酒	2.5		大根皮剥	25		淡色辛みそ	2.5	
	上白糖	0.25		片栗粉	1		上白糖	0.25		白こしょう	0.01		里芋田楽	里芋	30		サラダ菜	2.5	合成清酒	1.25	
				穀物酢	2.5		とびっこ	5		上白糖	0.5	里芋田楽	里芋	30		上白糖	0.5		上白糖	0.5	
				小葱	2.5					合成清酒	1.25	里芋田楽	さやえんどう	3	炊き合わせ	じゃが芋	20		みりん風調味料	0.5	
おろし和え	大根皮剥	20		減塩しょうゆ(1.25	いかサラダ	するめいか	10		穀物酢	1.25	里芋田楽	減塩みそ	2.5		人参皮剥	10		もずくの酢物	もずく	25
	なめこ	10	磯辺和え	白菜	30		きゅうり	10		片栗粉	1	里芋田楽	上白糖	0.25		さやえんどう(2		もずく	1	
	きゅうり	5		濃口醤油	1.25		レタス	5		うずら卵 水煮	20	里芋田楽	みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ(2.5		生姜	1	
	穀物酢	2.5		焼きのり	0.1		玉葱	5		揚げ茄子	30	なめこ	大根皮剥	20		上白糖	0.5		穀物酢	2.5	
	淡口醤油	1.25					穀物酢	2.5		なす	30	なめこ	きゅうり	5		昆布だし	7.5		減塩しょうゆ(1.25	
				わかめ	1		減塩しょうゆ(1.25		菜種油	2.5	おろし	大根皮剥	20					上白糖	1.5	
				の煮物	10		ごま油	1.5		小葱	1.5	おろし	なめこ(水煮)	10	和え物	めかぶわかめ	15		上白糖	0.25	
							おろししょうが	0.5		減塩しょうゆ(1.25	おろし	淡口醤油	1.25		減塩しょうゆ(1.25	そば椀	茶そば	5	
スープ	玉葱	20		カットわかめ	1		かつとろろ昆布	0.5	きのこ	ぶなしめじ	20	みそ汁	油揚げ	4		上白糖	0.25		葱	2.5	
	人参皮剥	5		油揚げ	10		さやいんげん(7.5	マヨネ	まいたけ	10	みそ汁	小松菜	15	みそ汁	切りみつば	2.5		乾椎茸	0.25	
	コンソメ	0.25		人参皮剥	5		淡色辛みそ	5	ズ和え	えのき茸	10	みそ汁	淡色辛みそ	5		木綿豆腐	12.5		淡口醤油	2.5	
	食塩	0.4		さやえんどう	5		煮干しだし	75		エリンギ	10	みそ汁	煮干しだし	75					食塩	0.1	
	白こしょう	0.01		菜種油	0.5	みそ汁	かつとろろ昆布	0.5		いりごま	1	みそ汁	煮干しだし	75					かつお・昆布だ	75	
				濃口醤油	1.25		さやいんげん(7.5		マヨネ	ズ和え	みそ汁	煮干しだし	75							
				上白糖	0.25		淡色辛みそ	5		マヨネ	ズ和え	みそ汁	煮干しだし	75							
				みそ汁	さやいんげん(10				マヨネ	ズ和え	みそ汁	煮干しだし	75							
					なす	20				食塩	0.1	みそ汁	煮干しだし	75							
					淡色辛みそ	5				白こしょう	0.01	みそ汁	煮干しだし	75							
					煮干しだし	75						みそ汁	煮干しだし	75							

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)				
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		
	中華炒め	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ・40g	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	冷凍全卵	20	含め煮	こつぶがんも	20	野菜ソ	小松菜	25	炒り豆	木綿豆腐	25		
		玉葱	10		食塩	0.1		里芋	15	き	上白糖	0.5		濃口醤油	1.25	テー	人参 皮剥	5	腐	キャベツ	25		
		人参 皮剥	5		大根 皮剥	40		人参 皮剥	7.5		食塩	0.15		上白糖	0.25		玉葱	10		葱	5		
		キャベツ	15		しそ	1		減塩しょうゆ	1.25		小松菜	5		みりん風調味料	0.5		菜種油	1		人参 皮剥	5		
		さやえんどう	2.5		減塩しょうゆ	2.5		上白糖	0.5		玉葱	5		煮干しだし	15		食塩	0.15		菜種油	1		
		ごま油	1.5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		人参 皮剥	2.5		さやえんどう	2		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	2.5		
		減塩しょうゆ	2.5	とろろ	なが芋	30											温泉卵	50		上白糖	0.5		
		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	20	切干大	切干し大根	3	磯和え	もやし ゆで	20					煮干しだし	7.5		
		片栗粉	0.5		淡口醤油	1.25		人参 皮剥	5	根の炒	人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5	ゴマ和	さやいんげん	10					
		えのき	10		焼きのり	0.2		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5		焼きのり	0.15	え	キャベツ	15	さつま	さつま芋(皮な)	30		
	えのきと胡瓜	きゅうり	20	みそ汁	キャベツ	15		菜種油	0.5		菜種油	1		濃口醤油	1.25		濃口醤油	1.25	芋煮	濃口醤油	2.5		
	の和え物	食塩	0.1		生椎茸	2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ	2.5		濃口醤油	0.25		上白糖	0.25		上白糖	0.5		
		みりん風調味料	0.5		淡色辛みそ	5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	みそ汁	キャベツ	20		ごま	0.5		煮干しだし	5		
		たいみそ	5		煮干しだし	75	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	7.5		葱	2.5					小葱	1.5		
	たいみそ			漬物	なす しば漬	5	のり			みそ汁	白菜	15		淡色辛みそ	5	みそ汁	大根 葉	2.5					
											棒麩	1		煮干しだし	75		なす(皮なし)	10	おかか	小松菜	20		
	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	10		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	5	和え	濃口醤油	1.25		
		小葱	5					大根 葉	5		煮干しだし	75					煮干しだし	75		上白糖	0.25		
		淡色辛みそ	5					淡色辛みそ	5	漬物	たくあん漬(干)	10				のり佃煮	減塩あまのり佃	8		削り節	0.15		
		煮干しだし	75					煮干しだし	75											みそ汁	もやし	10	
		牛乳	180				ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125			玉葱	5	
																				煮干しだし	75		
																				牛乳	牛乳	180	
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	塩ラー	中華めん ゆで	150	豚もも 赤肉	20	米飯	精白米	60	パン	メロンパン65g	65	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60
	鶏肉の塩麩焼き	若鶏もも 皮な	40	三平汁	まだら・40g	40		菜種油	0.5	魚の照	そい 60g(骨)	60		ハンバ	鶏ひき肉	40		魚の葱	さけ・40g(骨)	40	チキン	若鶏もも 皮な	40
		塩こうじ	2		木綿豆腐	25		生姜	1	り焼き	減塩しょうゆ	5		ーグ	玉葱	20		ソース	生姜	1.5	ピカタ	食塩	0.2
		菜種油	1		じゃが芋	25		減塩しょうゆ	2.5		合成清酒	2			なが芋	2.5		葱	10		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	20		上白糖	0.5		みりん風調味料	2			鶏卵	1.5		濃口醤油	2.5		薄力粉 1等	3	
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	10		合成清酒	1.25		大根 皮剥	20			食塩	0.25		穀物酢	2.5		鶏卵	5	
		レモン	10		小松菜	10		しなちく	5		レタス	10			キャベツ	20		レモン(果汁)	1		調合油	1	
		マヨネーズ	5		葱	5		なると	5		減塩正油パック	5			人参 皮剥	5		ごま油	0.5		ケチャップ	5	
					食塩	1		鶏卵	25						ソースパック	5		ブロッコリー	20		ブロッコリー	10	
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	35		合成清酒	1.25		小葱	3	煮物	たけのこ 水煮	15						豆腐あ	木綿豆腐	25	マヨネーズ	5	
		濃口醤油	1.25		昆布だし	75		鶏ガラスープ	1		ふき ゆで	10	サラダ	トマト	20		んかけ	豆腐あ	合挽肉	10	サニーレタス	4	
		上白糖	0.5					食塩	0.15		板こんにやく	10		きゅうり	10			んかけ	人参 皮剥	5			
		かつおだし	7.5	バター	チンゲンサイ	15		白こしょう	0.01		人参 皮剥	7.5			鶏卵	12.5		人參 皮剥	5	野菜炒	チンゲンサイ	25	
				ソース	人参 皮剥	7.5					淡口醤油	1.25			穀物酢	2.5		貝割大根・芽	3	め	ぶなしめじ	12.5	
	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく	40	炒め	赤ピーマン	7.5	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		上白糖	0.5			調合油	1.5		乾椎茸	0.3		黄ピーマン	5	
		さやえんどう	5		スナックえんど	5	ら揚げ	減塩しょうゆ	2.5		煮干しだし	7.5			濃口醤油	1.25		グリーンピース	3		菜種油	0.5	
		菜種油	3		無塩バター	1		白こしょう	0.01						白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5		かき油	3	
		濃口醤油	2.5		食塩	0.1		合成清酒	1	ツナマ	ブロッコリー	25						上白糖	1		合成清酒	1	
		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		薄力粉 1等	4	ヨ和え	ライトツナ缶	5	スープ	玉葱	15			片栗粉	1				
		かつおだし	5					菜種油	4		マヨネーズ	2.5			ローズハム	5		煮干しだし	15	みそ汁	えのき茸	5	

献立表(週間)

幼児後期(飯)

		2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)							
昼	清汁	白菜	15	きゅうりの和	15	サラダ菜	3	濃口醤油	0.5	人参 皮剥	5	醤油マ	ほうれん草	25	白菜	20					
		葱	2.5	え物	はんぺん	5	なます	大根 皮剥	25	みそ汁	さやえんどう	3	コンソメ	0.3	葱	2					
		淡口醤油	2.5	減塩しょうゆ	1.25		人参 皮剥	2.5	もやし	15	食塩	0.2	マヨネーズ	1.5	淡色辛みそ	5					
		食塩	0.1	果物盛	パイナップル		穀物酢	2.5	淡色辛みそ	5	白こしょう	0.01	ズ和え	濃口醤油	1.25	煮干しだし	75				
		かつおだし	37.5	り合わせ	キウイフルーツ		上白糖	1.5	煮干しだし	75	フルーツみつ	45	スープ	大根 皮剥	10	もずく	25				
		昆布だし	37.5	せ			食塩	0.1	果物盛	キウイフルーツ	10	豆	小葱	1.5	酢	レモン(果汁)	1				
	果物	バレンシアオレ	30			焼き芋	さつま芋	30	り合わせ	パイナップル	20		コンソメ	0.5		穀物酢	2.5				
						果物	りんご	40	せ	みかん缶詰(果)	10		食塩	0.5		濃口醤油	1.25				
													白こしょう	0.01		上白糖	1.5				
												果物	キウイフルーツ	20	果物	ネーブル	30				
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			
	チャン	さけ・40g(骨)	40	豚肉の	豚ばら	40	焼き魚	すずき・30g(30	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚塩焼	ほっけ・60g(60	天ぶら	尾付きえび	20			
	チャン	淡色辛みそ	4	マヨネ	キャベツ	25	きのこ	白こしょう	0.01	カツ	食塩	0.2	き	食塩	0.3	かぼちゃ	20	魚南蛮	そい 60g(骨)		
	焼き	みりん風調味料	1.25	ーズ炒	玉葱	5	添え	ぶなしめじ	15		白こしょう	0.01		トマト	15	生椎茸	5	漬け	食塩		
		生姜	0.5	め	赤ピーマン	5		生椎茸	10		薄力粉 1等	4		サラダ菜	5	薄力粉 1等	10	玉葱	40		
		キャベツ	25		マヨネーズ	4		まいたけ	10		鶏卵	3		煮物	じゃが芋	30	鶏卵	2.5	人参 皮剥	5	
		玉葱	5		減塩みそ	3.5		菜種油	0.5		パン粉(乾燥)	3		人參 皮剥	10	菜種油	12	ピーマン	8		
		人參 皮剥	5		合成清酒	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	10		濃口醤油	2.5	減塩正油パック	5	濃口醤油	5		
		ぶなしめじ	5		海藻サ	2		合成清酒	2.5		ブリーツレタス	2.5		濃口醤油	2.5			上白糖	1		
		ピーマン	2.5	海藻サ	海藻サラダ	2		みりん風調味料	2.5		カリフラワー	15		上白糖	0.5	炊き合	なが芋	30	そぼろ	鶏ひき肉	
				ラダ	きゅうり	10		小葱	3		ケチャップパッ	8		みりん風調味料	0.5	わせ	人參 皮剥	7.5	煮	じゃが芋	
					レタス	5		減塩正油パック	5	わかめ	きゅうり	20		煮干しだし	7.5		乾椎茸	0.5	煮	さやいんげん(
	サラダ	ブロッコリー	20		ミニトマト	15	おから	おから(新製法	15	酢正油	カットわかめ	0.25		グリんピース(3		淡口醤油	2.5	煮	煮干しだし	
		ミニトマト	15		ノオイルサッパッ	10	の炒り	ひじき	0.5		穀物酢	2.5		白菜	20		上白糖	0.5	煮	濃口醤油	
		鶏卵	25		乾椎茸	0.5	の炒り	乾椎茸	0.5		上白糖	1.5		きゅうり	10		上白糖	0.5	煮	煮干しだし	
		マヨネーズ	5	煮物	えのき茸	20	煮	人參 皮剥	5		減塩しょうゆ(1.25		穀物酢	1.25		上白糖	0.5	煮	上白糖	
					ぶなしめじ	30		葱	5	白和え	木綿豆腐	20		淡口醤油	1.25	浅漬け	きゅうり	7.5	サラダ	キャベツ	
	煮物	大根 皮剥	25		減塩しょうゆ(1.25		菜種油	1.5		いりごま	0.75		淡口醤油	1.25		キャベツ	7.5	煮	人參 皮剥	
		人參 皮剥	7.5		上白糖	0.25		濃口醤油	2.5		減塩みそ	3		かつお・昆布だ	75		人參 皮剥	2.5	煮	かつお缶詰(油)	
		さやえんどう	2.5					上白糖	0.5		上白糖	2		食塩	0.1		食塩	0.1	煮	マヨネーズ	
		減塩しょうゆ(2.5		かつとろろ昆布	1		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		食塩	0.1	煮	レモン(果汁)	
		上白糖	0.5	みそ汁	かつとろろ昆布	1		煮干しだし	7.5		ほうれん草	25		かつお・昆布だ	75	清汁	糸みつば	2.5	煮	濃口醤油	
		かつおだし	7.5		葱	5		淡色辛みそ	5		人參 皮剥	5		淡口醤油	2.5		生ふ	4	煮	白こしょう	
					煮干しだし	75	サラダ	レタス	5					食塩	0.1		かつお・昆布だ	75	清汁	白こしょう	
	ワカメ	木綿豆腐	12.5		オレンジゼリー	50		ミニトマト	10	清汁	エリンギ	20		食塩	0.1		淡口醤油	2.5	清汁	レタス	
	スープ	カットわかめ	0.25					ブロッコリー	15		にら	10					食塩	0.1	清汁	玉葱	
		小葱	1	ゼリー	オレンジゼリー	50		マヨネーズパッ	10		かつお・昆布だ	75							清汁	赤ピーマン	
		コンソメ	0.5					みそ汁	カットわかめ	0.5		かつお・昆布だ	75						清汁	コンソメ	
		食塩	0.4						大根 皮剥	20		淡口醤油	2.5						清汁	食塩	
		白こしょう	0.01						葱	5		食塩	0.05						清汁	白こしょう	
									淡色辛みそ	5									清汁		
									煮干しだし	75									清汁		
15	おやつ・ゼリ	ももゼリー	40	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	オレンジゼリー	50	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ・ピー	食パン60g×2	30	おやつ	オレンジゼリー	50	プリン	カスタードブリ	60
														ピーナッツバター	10						

献立表(週間)

幼児後期(飯)

	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
15	—	麦茶 100	麦茶 100		ナツサ ンド 麦茶 100	麦茶 100	
栄養 価	エネルギー - 1257 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 29.4 g 炭水化 195.1 g 塩分 4.9 g	エネルギー - 1334 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 30.9 g 炭水化 213.1 g 塩分 5.4 g	エネルギー - 1328 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 28.0 g 炭水化 208.2 g 塩分 5.2 g	エネルギー - 1320 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 32.1 g 炭水化 201.0 g 塩分 5.1 g	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 - 1285 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 28.3 g 炭水化 202.0 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