

献立表(週間)

幼児前期(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	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									
	おせち 盛合せ	味付け数の子(5 削り節 0.1 だて巻 10 ぺにぎげ 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 テー 有塩バター 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01		焼き魚	さば・20g(骨 20 食塩 0.1 しそ 1		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 0.25 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.5		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 菜種油 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	Fe+Znふり 3 みそ汁 キャベツ(葉先 20 ほうれん草(葉 10 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		みそ汁 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75		のり佃 煮	のり佃煮 10		味付け のり	味付けのり 0.8		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	みそ汁	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 100		牛乳	牛乳 180		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	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	そば	そば ゆで 100 鶏卵 12.5		そば	そば ゆで 100 鶏卵 12.5		米飯	精白米 47							
	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		チキン ソテー	若鶏もも 皮な 50 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 15 トマト 15 ソースパック 5		魚のご ま照り 焼き	ぶり・30g(骨 20 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・20g(20 食塩 0.1 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・40g(40 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		ごま和	生椎茸 10													

献立表(週間)

幼児前期(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)	
昼		食塩 0.05		人参 皮剥 3		人参 皮剥 2.5		煮干しだし 7.5	清汁	あさり 9	え	エリンギ 10		上白糖 0.2
		くり 甘露煮 5		穀物酢 2.5		マヨネーズ 5		マヨネーズ 5		小葱 1.5		さやいんげん(10		煮干しだし 15
		蒸しかまぼこ 5		上白糖 1.5		白こしょう 0.01	キャベ	キャベツ 20		淡口醤油 2.5		いりごま 0.25		
		蒸しかまぼこ 5		食塩 0.1		くじら 5	ツサラ	きゅうり 2.5		食塩 0.05		濃口醤油 1.25	お浸し	白菜(ゆで) 50
		きゅうり 10			くじら	くじら 5	ダ	人参 皮剥 1.5		かつお・昆布だ 75		上白糖 0.25		減塩しょうゆ(2.5
		食塩 0.1	みそ汁	いわのり 1	汁	大根 皮剥 10		マヨネーズ 4						削り節 0.3
		パインアップル 10		葱 5		人参 皮剥 2.5		ケチャップ 1	果物	パインアップル 40	果物	ネーブル 40		
		キウイフルーツ 10		淡色辛みそ 5		葱 2.5		スイートコーン 2.5					みそ汁	小葱 1.5
				煮干しだし 75		昆布だし 37.5								じゃが芋 20
味噌煮		大根 葉 10				かつおだし 37.5	みそ汁	ほうれん草 20						淡色辛みそ 5
		じゃが芋 10	果物	みかん缶詰(果 20		淡口醤油 3.75		油揚げ 2.5						煮干しだし 75
		減塩みそ 2.5						淡色辛みそ 5						
		煮干しだし 7.5			果物	パインアップル 30		煮干しだし 75					果物	バナナ 50
							果物	西洋なし(缶詰 40						
夕	赤飯	もち米 23.5	ちらし	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
		精白米 23.5	寿司	穀物酢 5		天ぷら	きす 20	豚生姜 20	肉団子	鶏ひき肉 30	チキン 40	若鶏もも 皮な 40	海鮮炒 10	するめいか 10
		食用色素(紅) 0.01		上白糖 3		かぼちゃ 10	ピーマン 3	濃口醤油 2.5	の甘酢 10	玉葱 10	ソテー 10	食塩 0.2	め 10	尾なしえび 10
	西京焼き	まだら 10g(10		食塩 0.2		鶏卵 20	生椎茸 5	上白糖 0.5	あんか 3	鶏卵 3		白こしょう 0.01	ベビーホタテ 7.5	
		減塩みそ 1		食塩 0.1		薄力粉 1等 7.5	薄力粉 1等 7.5	合成清酒 1.25	け 1	食塩 0.1		菜種油 0.25	若鶏むね皮なし 7.5	
		みりん風調味料 0.6		上白糖 0.2		鶏卵 2.5	鶏卵 2.5	生姜 1.5		白こしょう 0.01		キャベツ 15	さやいんげん(5	
		上白糖 0.4		菜種油 0.3		食塩 0.1	食塩 0.1	菜種油 0.5		薄力粉 1等 3		トマト(皮なし 15	玉葱 20	
		調合油 0.4		かんぴょう 0.5		かつお・昆布だ 5	かつお・昆布だ 5	ブロッコリー 20		調合油 1		マヨネーズパツ 10	きくらげ(乾) 0.5	
		大根 皮剥 15		濃口醤油 0.5		上白糖 0.5	上白糖 0.5	鶏卵 25		玉葱 25			人参 皮剥 5	
		しそ 0.5		上白糖 0.5	おろし	大根 皮剥 25	大根 皮剥 25	マヨネーズ 3		人参 皮剥 10	とびっ 20	大根 皮剥 20	グリーンピース 1.5	
		減塩正油パック 5		尾なしえび 10		レモン 4	れんこん 25		乾椎茸 1	こ和え 1	こ和え 1	人参 皮剥 1.5	菜種油 1.5	
	お煮しめ	なが芋 10		さやえんどう(2.5		減塩正油パック 5	れんこん炒煮 5	れんこん 25		減塩しょうゆ(1.25		小松菜 2.5	濃口醤油 2.5	
		たけのこ 水煮 10		でんぶ 0.5		青菜ソ 30	れんこん炒煮 5	菜種油 0.5		上白糖 0.25		減塩しょうゆ(1.25	中華味 0.25	
		人参 皮剥 5			青菜ソ	チンゲンサイ 30	れんこん炒煮 5	濃口醤油 1.25		片栗粉 1		上白糖 0.25	白こしょう 0.01	
		さやいんげん(2.5	菜の花	和種なばな 25	茶碗蒸	ぶなしめじ 5	れんこん炒煮 5	上白糖 0.25		穀物酢 2.5		とびっこ 5	上白糖 0.5	
		真昆布 0.5	お浸し	濃口醤油 1.25		有塩バター 0.5	おろし 20	上白糖 0.25		小葱 2.5		いかサ 10	合成清酒 1.25	
		減塩しょうゆ(2.5		削り節 0.25		食塩 0.15	おろし 20	大根 皮剥 20		乾椎茸 10		するめいか 10	穀物酢 1.25	
		上白糖 0.5				白こしょう 0.01	和え 10	なめこ 10	磯辺和 30		いかサ 10	きゅうり 10	片栗粉 1	
		合成清酒 1	南瓜の煮物	西洋かぼちゃ 25		胡瓜の 20	和え 10	きゅうり 5	え 5	白菜 30		レタス 5	うずら卵 水煮 20	
		かつおだし 15		減塩しょうゆ(1.25		きゅうり 20	おろし 10	穀物酢 2.5		濃口醤油 1.25		玉葱 5		
	和え物	きゅうり 20		上白糖 0.5	和え物	ホワイトツナ缶 5	おろし 10	淡口醤油 1.25		焼きのり 0.1		穀物酢 2.5	揚げ茄 30	
		カットわかめ 0.25	清まし	生麩(梅) 10		淡口醤油 1.25	スープ	玉葱 20	わかめ 1	カットわかめ 1		減塩しょうゆ(1.25	子 2.5	
		マヨネーズ 5	汁	糸みつば 2.5	茶碗蒸	淡口醤油 1.25		人参 皮剥 5	の煮物 8	油揚げ 8		ごま油 1.5	小葱 1.5	
				かつお・昆布だ 75	し	くり 甘露煮 3		コンソメ 0.25		人参 皮剥 4		おろししょうが 0.5	減塩しょうゆ(2.5	
				淡口醤油 3.75		ささ身 5		食塩 0.4		さやえんどう 4			きのこ 10	
				食塩 0.1		ほうれん草 5		白こしょう 0.01		菜種油 0.4	みそ汁	かつとろろ昆布 0.5	ぶなしめじ 10	
						鶏卵 15				濃口醤油 1.25		さやいんげん(7.5	マヨネ 5	
						かつお・昆布だ 45				上白糖 0.2		淡色辛みそ 5	エリンギ 5	
						淡口醤油 1.25						煮干しだし 75	いりごま 0.5	
						食塩 0.15							マヨネーズ 4	
						合成清酒 0.5							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				
										煮干しだし 75				

幼児前期（飯）

献立表（週間）

		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	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 1048 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 20.7 g 炭水化 179.4 g 塩分 4.3 g		エネルギー 1038 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 20.1 g 炭水化 168.8 g 塩分 5.1 g		エネルギー 1048 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 20.8 g 炭水化 170.6 g 塩分 5.0 g		エネルギー 1039 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 26.0 g 炭水化 159.5 g 塩分 5.2 g		エネルギー 992 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 20.9 g 炭水化 157.8 g 塩分 5.0 g		エネルギー 1020 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 23.8 g 炭水化 160.2 g 塩分 4.4 g		エネルギー 1040 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 21.2 g 炭水化 172.2 g 塩分 5.1 g							

献立表(週間)

幼児前期(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)			
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	
	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵	キャベツ	40	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	15	中華炒	若鶏ささ身	10	焼き魚	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼き	冷凍全卵	20	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	5	焼き	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5	め	玉葱	10					里芋	15	き	上白糖	0.5	
		しそ	1		さやいんげん (かつおだし)	5 10		みりん風調味料	1.25		人参 皮剥	5		大根 皮剥	40		人参 皮剥	7.5		食塩	0.15	
		減塩正油パック	5		食塩	0.4		ブロッコリー	10		キャベツ	15		しそ	1		減塩しょうゆ (上白糖)	1.25 0.5		小松菜	5	
	野菜ソ	キャベツ	30		冷凍全卵	25		カリフラワー	10		さやえんどう	2.5		減塩正油パック	5		煮干しだし	15		玉葱	5	
	テー	きょうな	5	和え物	マヨネーズ	2.5		マヨネーズ	5		ごま油	1.5	とろろ				なが芋	30		人参 皮剥	2.5	
		菜種油	0.5		きゅうり	10	もやし	もやし	25		減塩しょうゆ (白こしょう)	2.5 0.01				ソテー	煮干しだし	5	切干大	切干し大根	3	
		食塩	0.15		ライトツナ缶 (カットわかめ)	5 0.5	の炒煮	人参 皮剥	5		片栗粉	0.5		淡口醤油	1.25		キャベツ	20	根の炒	人参 皮剥	5	
		白こしょう	0.01		めんつゆ (スト)	0.5		油揚げ	2.5	えのき	えのき茸	10		焼きのり	0.2		ピーマン	5	煮	油揚げ	1.5	
	梅肉和	白菜	20		マヨネーズ	2.5		菜種油	0.5	と胡瓜	きゅうり	20	みそ汁				菜種油	0.5		菜種油	1	
	え	梅干し (調味漬)	2.5	切り干し大根	減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5	の和え物	食塩	0.1		生椎茸	2.5		食塩	0.2		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5	
		みりん風調味料	1.25	の炒め	煮干しだし	7.5	白菜の	白菜 (ゆで)	25	たいみ	たいみそ	5		淡色辛みそ	5	味付け	味付けのり	1		煮干しだし	7.5	
	みそ汁	ほうれん草	15	煮	濃口醤油	2.5	香味和	しそ (ゆで)	0.25	そ			漬物	なす	5	のり			みそ汁	白菜	15	
		葱	2.5		上白糖	0.5	え	ゆかり	0.25		みそ汁	もやし	20		煮干しだし	75			みそ汁	棒麩	1	
		淡色辛みそ	5		煮干しだし	7.5					小葱	5	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱	10		淡色辛みそ	5	
		煮干しだし	7.5	みそ汁	玉葱	8		いわのり	2		小葱	2					大根 葉	5		煮干しだし	75	
	牛乳	牛乳	100		さやえんどう	2		小葱	2		淡色辛みそ	5					淡色辛みそ	5	漬物	たくあん漬 (干)	10	
					淡色辛みそ	5		煮干しだし	75		煮干しだし	75					煮干しだし	75				
					煮干しだし	75				牛乳	牛乳	100										
				ジョア	ジョア	100											ジョア	ジョア・ストロ	125			
昼	パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	塩ラー	中華めん ゆで	80	赤飯	精白米	23.5	
	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・20g (食塩)	20 0.1	豆腐海	木綿豆腐	25	鶏肉の	若鶏もも 皮なし	20	豆腐あ	木綿豆腐	25	メン	豚もも 赤肉	10		もち米	23.5	
	煮	じゃが芋	30	一焼き	白こしょう	0.01	鮮あん	ベビーホタテ	5	塩麴焼	塩こうじ	1	んかけ	人参 皮剥	10		菜種油	0.5		あずき 全粒	4	
		ブロッコリー	15		無塩バター	2	かけ	むきエビ	10	き	菜種油	1		葱	10		生姜	2		あこうだい	20	
		キャベツ	10		もやし	15		あさり	5		ブロッコリー	20		鶏卵	10		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5	鯛の塩	食塩	0.2	
		人参 皮剥	10		ピーマン	2.5		玉葱	15		プリーツレタス	6		減塩しょうゆ (食塩)	3 0.05		合成清酒	1.25	焼き	サラダ菜	5	
		コンソメ	0.25		ピーマン	1		人参 皮剥	5		レモン	10		みりん風調味料	1		しなちく	5		大根 皮剥	30	
		食塩	0.25		菜種油	0.1		ピーマン	5		マヨネーズ	5		煮干しだし	20		なると	5		レモン	8	
		白こしょう	0.01		食塩	0.03		中華味	0.25	南瓜煮	西洋かぼちゃ	35		片栗粉	2		鶏卵	25		減塩しょうゆ (小葱)	2.5 3	
	ピーマン	赤ピーマン	10		白こしょう	0.01		食塩	0.4	物	濃口醤油	1.25					煮干しだし	20		鶏ガラスープ	1	
	ソテー	黄ピーマン	10	酢の物	なが芋	30		白こしょう	0.01		上白糖	0.5	みそ炒	若鶏もも 皮なし	20		片栗粉	2		食塩	0.15	
	ー	ピーマン	10		きゅうり	2.5		片栗粉	0.5		かつおだし	7.5	め	ピーマン	10		みそ炒	若鶏もも 皮なし	20	酢の物	なが芋	30
		オリーブ油	0.5		上白糖	1.5	豚肉と	豚ばら	15					赤ピーマン	5		煮干しだし	20		きゅうり	5	
		食塩	0.15		穀物酢	1.25	大根の	大根 皮剥	15	こんに	つきこんにやく	40		黄ピーマン	5		白こしょう	0.01		上白糖	1.5	
		白こしょう	0.01		食塩	0.15	煮物	人参 皮剥	10	やくの	さやえんどう	5		減塩みそ	3	吉野鶏	若鶏もも 皮なし	25		穀物酢	2.5	
								菜種油	0.5	炒め煮	菜種油	3		上白糖	0.2		上白糖	0.25		食塩	0.1	
	サラダ	レタス	30	なす味	なす	20		減塩しょうゆ (上白糖)	2.5 0.5		濃口醤油	2.5					濃口醤油	1.25	味噌炒	もやし	30	
		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	10		みりん風調味料	1.25		上白糖	0.5	玉葱の	玉葱 ゆで	25		片栗粉	2.5	め	ピーマン	4	
		鶏卵	25		人参 皮剥	2.5							マリネ	ローズハム	7.5		サラダ菜	3		乾椎茸	0.15	

献立表(週間)

幼児前期(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		ノオイルサザンパック 10		乾椎茸 0.15 菜種油 1.5 減塩みそ 2 上白糖 1		煮干しだし 0.5 えんどう ゆで 2	清汁	白菜 15 葱 2.5 淡口醤油 2.5 食塩 0.1		オリーブ油 1 穀物酢 1.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	大根 皮剥 25 人参 皮剥 2.5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1		菜種油 0.5 減塩みそ 4 上白糖 0.5		
	コーンポタージュ	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	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		かつおだし 37.5 昆布だし 37.5		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 かつお・昆布だ 75	焼き芋	さつま芋 30	卵豆腐	鶏卵 10 かつお・昆布だ 10 食塩 0.1 小葱 2.5	
	果物	西洋なし(缶詰) 40	果物	パインアップル 50		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	果物	パレンシアオレ 30		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 かつお・昆布だ 75	果物	パインアップル 60	果物	りんご 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	米飯	精白米 47
	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 30 食塩 0.15 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 穀物酢 1.25 みりん風調味料 1.25 葱 2.5 生姜 1 大根 皮剥 25 サラダ菜 2.5	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	チャン	さけ・20g(骨) 20 淡色辛みそ 4 みりん風調味料 1.25 生姜 0.5 キャベツ 25 玉葱 5 人参 皮剥 5 ぶなしめじ 5 ピーマン 2.5	肉じゃが	豚ももスライス 30 じゃが芋 40 玉葱 20 人参 皮剥 10 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 プリーツレタス 5 カリフラワー 15 ケチャップパック 8		
	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	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	サラダ	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ク 10	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 マヨネーズパック 10	おから	おから(新製法) 15 の炒りひじき 0.5 煮 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	わかめ酢正油	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		
	なめこおろし	大根 皮剥 20 きゅうり 5 なめこ(水煮缶) 10 淡口醤油 1.25	和え物	めかぶわかめ 15 減塩しょうゆ(1.25 上白糖 0.25	そば椀	茶そば 5 葱 2.5	煮物	大根 皮剥 25 人参 皮剥 7.5 さやえんどう 2.5 濃口醤油 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	みそ汁	カットろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁	カツわかめ 0.5 大根 皮剥 20 葱 5 淡色辛みそ 5	エリンギ	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 75 淡口醤油 2.5 食塩 0.05

献立表(週間)

幼児前期(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)			
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	
	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	大根煮	大根 皮剥	20	炒煮	もやし	25	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	5	
		濃口醤油	1.25	テー	人参 皮剥	5	腐	キャベツ	25	物	油揚げ	5		人参 皮剥	5	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.25		玉葱	10		葱	5		人参 皮剥	4		菜種油	0.5	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	15	
		みりん風調味料	0.5		菜種油	1		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25		濃口醤油	2.5		淡口醤油	1		湯葉 干し	0.5	
		煮干しだし	15		食塩	0.15		菜種油	1		上白糖	0.25		上白糖	0.5		鶏ガラスープ	0.2		濃口醤油	1.25	
		さやえんどう	2		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	7.5		煮干しだし	7.5		食塩	0.3				
	磯和え	もやし ゆで	20		温泉卵	50		上白糖	0.5		さやえんどう	3	納豆	挽きわり納豆	20		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ	25	
		人参 皮剥	2.5		煮干しだし	7.5		煮干しだし	7.5	卵豆腐	冷凍全卵	20		濃口醤油	2.5				め煮	ピーマン	5	
		焼きのり	0.15	ゴマ和	さやいんげん(10	さつま	さつま芋(皮な	30		煮干しだし	40	ゴマ和	ブロッコリー	25	チゲン	チンゲンサイ	25		人参 皮剥	5	
		濃口醤油	1.25	え	キャベツ	15	芋煮	濃口醤油	2.5	みそ汁	食塩	0.05	え	濃口醤油	1.25	菜の炒	人参 皮剥	5		菜種油	0.5	
					濃口醤油	1.25		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		上白糖	0.25	め物	いたやがい	10		濃口醤油	2.5	
	みそ汁	キャベツ	20		上白糖	0.25		煮干しだし	5		上白糖	0.25		すり白ゴマ	0.5		ごま油	1.5		上白糖	0.5	
		葱	2.5		ごま	0.5		小葱	1.5		片栗粉	0.2					食塩	0.1				
		淡色辛みそ	5	みそ汁	大根 葉	2.5		煮干しだし	5		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	10		白こしょう	0.01	豆腐の	木綿豆腐	20	
		煮干しだし	75		なす(皮なし)	10	おかか	小松菜	20					じゃが芋	20	胡瓜の	きゅうり	15	煮物	人参 皮剥	10	
	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	5	和え	濃口醤油	1.25	みそ汁	大根 葉	10		淡色辛みそ	5	酢の物	穀物酢	1.5		減塩しょうゆ(2.5	
					煮干しだし	75		上白糖	0.25		ぶなしめじ	5		煮干しだし	75		上白糖	1		上白糖	0.5	
					削り節	0.15		削り節	0.15		淡色辛みそ	5	牛乳	牛乳	100		食塩	0.05	みそ汁	棒麩	0.5	
				のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	もやし	10		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	100				カットわかめ	0.5	
				煮				玉葱	5	漬物	パリッコ	5				みそ汁	大根 皮剥	10		淡色辛みそ	5	
				ジョア	ジョア・プレー	100		淡色辛みそ	5		果物	バナナ	50				大根 葉	5		煮干しだし	75	
								煮干しだし	75								淡色辛みそ	5				
							牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100				ジョア	煮干しだし	75	牛乳	牛乳	100	
																ジョア	ジョア・ストロ	100				
昼	パン	メロンパン65g	65	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	五目う	うどん ゆで	160	米飯	精白米	47	
	ハンバ	鶏ひき肉	20	魚の葱	さけ・20g(骨	20	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚の香	あかうお・30g	30	煮魚	まこがれい・20	20	どん	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	20	
	ーグ	玉葱	20	ソース	生姜	1.5	ピカタ	食塩	0.2	味焼き	減塩しょうゆ(5		生姜	1.5		鶏卵	25		キャベツ	35	
		なが芋	2.5		葱	10		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		濃口醤油	5		ほうれん草(ゆ	20		ピーマン	5	
		鶏卵	1.5		濃口醤油	2.5		薄力粉 1等	1.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.25		さやえんどう(4		葱	7.5	
		食塩	0.25		穀物酢	2.5		鶏卵	2.5		サニールタス	8		合成清酒	1.5		葱	5		菜種油	1	
		キャベツ	20		レモン(果汁)	1		菜種油	1	炒め物	キャベツ	15		みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	170		葱	7.5	
		人参 皮剥	5		ごま油	0.5		ケチャップ	2.5		玉葱	10		人参 皮剥	10		めんみ 1.8L	8		淡色辛みそ	4	
		ソースバック	5		ブロッコリー	20		ブロッコリー	10		スナップえんど	5		スナップえんど	5	じゃが	じゃが芋	30		上白糖	0.5	
	サラダ	トマト	20	豆腐あ	木綿豆腐	25		マヨネーズ	5		ピーマン	4	お浸し	ほうれん草	30	じゃが	鶏ひき肉	10	南瓜の	かぼちゃ	30	
		きゅうり	10	んかけ	合挽肉	10					人参 皮剥	5		減塩正油パック	5	芋そば	いんげん ゆで	10	煮物	スナップえんど	5	
		鶏卵	12.5		人参 皮剥	5	野菜炒	チンゲンサイ	25		ピーマン	4		ほうれん草	30	ろ煮	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
		穀物酢	2.5		貝割大根・芽	3	め	ぶなしめじ	12.5		ピーマン	4		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		上白糖	0.5	
		調合油	1.5		乾椎茸	0.3		黄ピーマン	5		ピーマン	4		合成清酒	1		煮干しだし	7.5		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		ピーマン	4		白こしょう	0.01	梅肉和	きゅうり	20		上白糖	0.5	
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		かき油	2.5	野菜サ	カリフラワー	15		みりん風調味料	2.5	え	梅干し(調味漬	0.5		煮干しだし	7.5	
					上白糖	1		合成清酒	1	ラダ	きゅうり	7.5		上白糖	0.5		削り節	0.2	ピーナ	白菜	30	
	スープ	玉葱	15		片栗粉	1		えのき茸	5		トマト	15	清汁	豆麩	0.5		ピーナ	ピーナツバタ	2.5	ほうれ	ほうれん草	20
		ロースハム	5		煮干しだし	15	みそ汁	えのき茸	5		カットわかめ	0.5		はんぺん	10		お浸し	1.25	お浸し	濃口醤油	1.25	
																	上白糖	0.5				

幼児前期 (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	白菜	20	いりごま	0.25	糸みつば	1.5	果物	パイナップル	30	みそ汁	なす	10			
	コンソメ	0.3	ヨネー	マヨネーズ	1.5	葱	2	穀物酢	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	5	調合油	1.5	淡口醤油	2.5					淡色辛みそ	5			
	白こしょう	0.01				煮干しだし	75	濃口醤油	1.25	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	25	白こしょう	0.01	果物	ぶどう	30				果物	ネーブル	60		
	ツみつ豆			小葱	1.5	酢		みそ汁	葱	3										
				コンソメ	0.5		レモン(果汁)	1		里芋	10									
				食塩	0.5		穀物酢	2.5		油揚げ	2.5									
				白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25		淡色辛みそ	5									
			果物	キウイフルーツ	20	果物	ネーブル	30		煮干しだし	75									
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		
	魚塩焼き	ほっけ・40g (40	帆立焼き	ホタテ貝柱	30	魚南蛮	そい 40g (骨	40	豚の生	豚ロース(脂身	30	チキン	鶏ひき肉	30	焼き魚	そい 20g (骨	20		
		食塩	0.2		かぼちゃ(皮な	20	漬け	食塩	0.2	生姜焼き	生姜	1.5	ハンバ	パン粉(乾燥)	1		食塩	0.1		
		トマト(皮なし	15		ピーマン	10		玉葱	20		濃口醤油	1.25	ーグ	牛乳	3		しそ	0.5		
		サラダ菜	5		食塩	0.3		人参 皮剥	2.5		合成清酒	2.5		食塩	0.2		大根 皮剥	20		
	煮物	じゃが芋	30		マヨネーズパッ	10		ピーマン	4		菜種油	0.5		玉葱	30		減塩正油パック	5		
		人参 皮剥	10	炊き合	なが芋	30		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	3		人参 皮剥	3		茶碗蒸	鶏卵	25	
		濃口醤油	2.5	わせ	人参 皮剥	7.5		上白糖	0.5		キャベツ	15		鶏卵	2	バター	若鶏もも 皮な	10		
		上白糖	0.5		乾椎茸	0.5	そばろ	鶏ひき肉	7.5		ソースパック	5		ケチャップ	5	醤油炒	玉葱	15		
		みりん風調味料	0.5		淡口醤油	2.5	煮	じゃが芋	25	煮物	かぶ 皮剥	20		人参 皮剥	30	め	ピーマン	5		
		煮干しだし	7.5		上白糖	0.5		さやいんげん(5		人参 皮剥	7.5		有塩バター	1		減塩しょうゆ(1		
		グリーンピース(3		煮干しだし	7.5		煮干しだし	15		さやいんげん(5		上白糖	0.5		無塩バター	0.5		
		酢の物	白菜		さやえんどう	2		濃口醤油	1.25		濃口醤油	1.25		ブロccoli	30	生野菜	きょうな	5		
			きゅうり	浅漬け	きゅうり	7.5		上白糖	0.25		上白糖	0.25		マヨネーズ	10	サラダ	キャベツ	20		
			穀物酢		キャベツ	7.5	サラダ	キャベツ	25		煮干しだし	7.5	あちゃ	かぶ 皮剥	30		ミニトマト	15		
			上白糖		人参 皮剥	2.5		人参 皮剥	2.5	ブロッ	ブロccoli	20	ら漬け	人参 皮剥	2.5		マヨネーズパッ	10		
			淡口醤油		食塩	0.1		かつお缶詰(油	5	コリー	削り節	0.5		真昆布	0.15					
			すまし汁	清汁	糸みつば	2.5		マヨネーズ	4	のおか	濃口醤油	1.25		淡口醤油	1	和え物	小松菜	15		
					生ふ	4		レモン(果汁)	0.75	か和え	かつお	濃口醤油		上白糖	1.5		人参 皮剥	5		
					かつお・昆布だ	75		濃口醤油	0.5		か和え	濃口醤油		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(1		
					淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01	中華風	緑豆春雨	2.5		煮干しだし	0.5		煮干しだし	1.25		
					食塩	0.1	レタス	レタス	10	スープ	きくらげ(乾)	0.5								
							スープ	玉葱	7.5		たけのこ 水煮	7.5	海藻と	ライトツナ缶(5					
								赤ピーマン	2.5				ワのワ	レタス	10					
								コンソメ	0.25				ダ	トマト	10					
								食塩	0.5					海藻サラダ	0.5					
								白こしょう	0.01					ごま油	1					
														濃口醤油	1					
														穀物酢	2.5					
														上白糖	0.5					
														白こしょう	0.01					
													ソテー	玉葱	15					
														ほうれん草	10					
														菜種油	0.5					

献立表(週間)

幼児前期(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	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			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	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	25 2.5 20 2.5 1.25	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	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	3 5 0.5 2.5 0.5	豆腐の玉葱	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 んかけ 減塩しょうゆ(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	野菜炒り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 10 5 0.25			
	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(上白糖) 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)	25 2.5 0.2	ふりかけ	Fe+Znふり	3	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	20 5	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	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	ふりかけ	Fe+Znふり	3
	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	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			
	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	125	牛乳	牛乳	100
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	40	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	うどん	うどん ゆで かつお・昆布だめんみ	160 80 5	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47
	豆腐グラタン	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 皮なし 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	カレー	若鶏もも 皮なし 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・30g(骨) 食塩 しそ 減塩正油パック	30 0.15 0.5 5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 10 7.5 2.5 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(上白糖) 小葱	25 15 5 0.5 0.75 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
	ポトフ	若鶏もも 皮なし 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 15g(骨) 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	15 0.2 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	ソテー	ピーマン キャベツ 菜種油 食塩	5 30 1 0.3	果物	りんご	30	ゴマ和え	小松菜 ごま 上白糖	20 1 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			

献立表(週間)

幼児前期(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					白こしょう	0.01					減塩しょうゆ(1.25			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								果物	キウイフルーツ	20	みそ汁	なめこ	20		
	ラダ	玉葱	5		減塩しょうゆ(1.25		白菜(葉先)	40	果物	パインアップル	40									葱	5		
		マヨネーズパッ	10		削り節	0.25		葱	3												淡色辛みそ	5		
	果物	キウイフルーツ	20	果物	りんご	30		淡色辛みそ	5												煮干しだし	75		
	ジュース	きになる野菜(125				果物	ネーブル	60									果物				りんご	缶詰	20
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
	蒸し魚	まだら・30g(30	蒸し豚	豚ももスライス	25	照焼魚	そい 40g(骨	40	魚味噌	そい 40g(骨	40	鶏つく	鶏ひき肉	15	マヨネ	ささ身	20	ハンバ	合挽肉	30			
	ソース	ケチャップ	5	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	10	ーズ焼	食塩	0.1	ーグ	玉葱	20			
	かけ	濃口醤油	0.5	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	1.5		マヨネーズ	5		鶏卵	1.5			
		上白糖	1		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	1.25		ピーマン	5		合成清酒	0.5		大根 皮剥	20		鶏卵	1.5		サニーレタス	5		牛乳	1.5			
		葱	10		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	0.5		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		5	三杯酢	きゅうり	25		煮物	人参 皮剥	5		ケチャップ	2.5			
					上白糖	0.5							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		穀物酢	2.5		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		上白糖	1.5		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		ダ	ローズハム	4		濃口醤油	1.25		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		煮物	大根 皮剥	25		片栗粉	0.5		鶏卵	25					
		上白糖	0.25		人参 皮剥	5	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	リヤン	緑豆春雨	2.5			
		とびっこ	3		減塩しょうゆ(1.25		えのき茸	15		菜種油	0.5		削り節	0.5	お浸し	人参 皮剥(ゆ	5	バン	もやし	15			
					上白糖	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		ローズハム	5			
	卵スー	鶏卵	7.5		みりん風調味料	0.5		昆布だし	37.5		上白糖	0.5		煮干しだし	7.5	ブロッ	ブロッコリー	30		淡口醤油	2.5			
プ	玉葱	10		グリーンピース	2.5		かつおだし	37.5		煮干しだし	7.5		白こしょう	0.01	コリー	鶏卵	12.5	お吸い	生ふ	3				
	葱	2.5		サラダ	キャベツ ゆで	12.5		食塩	0.15		のっぺ	里芋	15	サラダ	マヨネーズパッ	10	物	糸みつば	1		いりごま	0.5		
	中華味	0.25			ブロッコリー	15					い汁	木綿豆腐	15				お吸い	糸みつば	1					
	食塩	0.25			ミニトマト	15						人参 皮剥	5	とろろ	きょうな	10		糸みつば	1	南瓜の	西洋かぼちゃ	20		
	淡口醤油	1.25			マヨネーズ	10						小葱	1	汁	カットとろろ昆布	1		糸みつば	1	サラダ	きゅうり	10		
	白こしょう	0.01										濃口醤油	2.5					糸みつば	1		マヨネーズ	5		
					かつおだし	37.5						食塩	0.1					お吸い	糸みつば	1				
												煮干しだし	75					物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
																		物	糸みつば	1				
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	1036 kcal	蛋白質	38.5 g	エネルギー	1040 kcal	蛋白質	36.1 g	エネルギー	1049 kcal	蛋白質	36.2 g	エネルギー	1046 kcal	蛋白質	38.2 g	エネルギー	1014 kcal	蛋白質	36.4 g	エネルギー	1043 kcal	蛋白質	39.8 g
	脂質	26.7 g	炭水化	155.6 g	脂質	20.4 g	炭水化	173.4 g	脂質	23.6 g	炭水化	168.4 g	脂質	20.2 g	炭水化	172.3 g	脂質	22.4 g	炭水化	162.3 g	脂質	21.1 g	炭水化	167.8 g
	塩分	5.0 g			塩分	4.3 g			塩分	4.8 g			塩分	4.2 g			塩分	4.5 g			塩分	4.8 g		

献立表(週間)

幼児前期(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	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	五目煮	さつま揚げ	10	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	10	きんぴら	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	25						
	塩たらこ	たらこ	10		穀物酢	1.25		食塩	0.1						
		しそ	1		上白糖	1		上白糖	0.05						
					ごま油	0.25		菜種油	0.5						
								パセリ	1						
	白菜のお浸し	白菜	30	ソテー	キャベツ(葉先	30									
		減塩しょうゆ(1.25		ピーマン	5	ふりかけ	Fe+Znふり	3						
		かつお節	0.25		菜種油	0.5									
					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	100						
	牛乳	牛乳	100												
				ジョア	ジョア・プレー	125									
昼	バターロール	バターロール30	30	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
		J&M	11												
	グラタン	若鶏もも 皮な	15	ごま味	豚もも 脂身な	10	ハヤシ	豚ももスライス	20						
		尾なしえび	20	噌炒め	なす	30	ライス	玉葱	50						
		玉葱	15		ピーマン	5		マッシュルーム	10						
		無塩バター	3		赤ピーマン	5		菜種油	1.5						
		薄力粉 1等	5		黄ピーマン	5		ハヤシフレーク	9						
		牛乳 1000ml	40		ごま油	1.5		ウスターソース	2.5						
		コンソメ	0.25		淡色辛みそ	3.5		ケチャップ	2.5						
		食塩	0.15		みりん風調味料	1.5		白こしょう	0.01						
		白こしょう	0.01		上白糖	1		グリーンピース	2.5						
		パン粉(乾燥)	1.5		合成清酒	0.5									
		パルメザンチー	0.1		すり白ゴマ	1	トマト	トマト	30						
	トマト	トマト	40	サラダ	レタス	5	とブロ	ブロッコリー	20						
		鶏卵	25		きゅうり	20	ッコリ	マヨネーズ	5						
		食塩	0.3		はつかだいこん	2.5	ラダ								
					マヨネーズパッ	10									
							春雨炒	緑豆春雨	4						
	マッシュポテト	じゃが芋	20	煮物	西洋かぼちゃ	20	め	木綿豆腐	15						
		食塩	0.15		いんげん ゆで	10		にら	5						
					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)

幼児前期(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	果物	バナナ	50		上白糖	1	食塩	0.1							
					煮干しだし	7.5	白こしょう	0.01							
	スープ	さやえんどう	5												
		緑豆春雨	2.5	スープ	玉葱	10	果物	キウイフルーツ	20						
		人参 皮剥	5		チンゲンサイ	10									
		コンソメ	0.25		コンソメ	0.25									
		食塩	0.25		食塩	0.5									
					白こしょう	0.01									
				果物	パインアップル	40									
夕	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47						
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な	30	おろし煮	まだら・20g (20	焼き魚	あかうお・40g	40						
		淡色辛みそ	2.5		生姜	1.5		大根 皮剥	20						
		みりん風調味料	1.25		減塩しょうゆ (3.75		しそ	1						
		上白糖	0.25		上白糖	1.5		減塩正油パック	5						
		大根 皮剥	20		合成清酒	1.25									
		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		ぶなしめじ	7.5						
		減塩しょうゆ (1.25		鶏ひき肉	5		ピーマン	2.5						
		上白糖	0.5		玉葱	20		ごま油	0.5						
		さやえんどう (2.5		葱	5		中華味	0.25						
	きのこの和え物	生椎茸	5		減塩しょうゆ (1.25		かき油	2.5						
		えのき茸	5		減塩みそ	1		白こしょう	0.01						
		ぶなしめじ	10		上白糖	0.5	きんとん	さつま芋	25						
		エリンギ	5		合成清酒	1.25		上白糖	1.5						
		減塩しょうゆ (1.25		片栗粉	0.5									
		みりん風調味料	0.5	ポテトサラダ	じゃが芋	20	清汁	カットわかめ	0.25						
	ソテー	小松菜	15		きゅうり	7.5		えのき茸	2.5						
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	2.5		葱	1						
		菜種油	0.5		ローズハム	2.5		淡口醤油	2.5						
		食塩	0.1		マヨネーズ	5		食塩	0.1						
					白こしょう	0.01		かつおだし	37.5						
								昆布だし	37.5						
				かき玉汁	鶏卵	10									
					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	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						

幼児前期（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 974 kcal 蛋白質 39.4 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 35.4 g	エネルギー 1044 kcal 蛋白質 37.3 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 23.0 g 炭水化 149.9 g	脂質 22.0 g 炭水化 175.2 g	脂質 23.1 g 炭水化 167.9 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 4.9 g	塩分 4.6 g	塩分 4.7 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g