

幼児前期 (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	みそ汁	煮干しだし	7.5	ケチャップ	5	焼きのり	0.1	サラダ	人参 皮剥	4	チンゲン	チンゲンサイ	25	サラダ	きゅうり	5	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	わかめ	1	マヨネーズパッ	10	マ和え	濃口醤油	1.25	マ和え	濃口醤油	1.25	マ和え	人参 皮剥	2.5	ツ和え	ピーマン	2.5
夕	みそ汁	大根 皮剥	20	カリフラワー	30	油揚げ	8	スープ	ほうれん草	10	みそ汁	カットわかめ	0.25	みそ汁	マヨネーズ	6		ピーナツバタ	2.5		
		大根 葉	10	人参 皮剥	5	人参 皮剥	4	玉葱	5	みそ汁	カットわかめ	0.25	みそ汁	葱	2.6	みそ汁	白こしょう	0.01		濃口醤油	1.25
夕	みそ汁	淡色辛みそ	5	甘酢漬	0.25	さやえんどう	4	ホールカーネル	2.5	みそ汁	葱	2.6	みそ汁	淡色辛みそ	5	みそ汁	ミニトマト	5		上白糖	0.25
		煮干しだし	75	穀物酢	2.5	菜種油	0.4	濃口醤油	1.25	食塩	0.25	みそ汁	煮干しだし	75	みそ汁	カトとろろ昆布	0.5	みそ汁	サラダ菜	2.5	
夕	みそ汁			上白糖	1.5	上白糖	0.2	白こしょう	0.01								スープ	チンゲンサイ	15		
				みそ汁	20	みそ汁	10	白こしょう	0.01									スープ	人参 皮剥	4	
夕	みそ汁			葱	3	なす	20										スープ	鶏ガラスープ	0.63		
				淡色辛みそ	5	煮干しだし	75											スープ	中華味	0.25	
夕	みそ汁			煮干しだし	75												スープ	食塩	0.25		
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(デザート)	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	120		麦茶	麦茶	100					
栄養価	エネルギー		1030 kcal	エネルギー		1041 kcal	エネルギー		1038 kcal	エネルギー		1041 kcal	エネルギー		1004 kcal	エネルギー		1021 kcal	エネルギー		1041 kcal
	蛋白質		39.0 g	蛋白質		41.2 g	蛋白質		39.1 g	蛋白質		36.5 g	蛋白質		38.3 g	蛋白質		36.8 g	蛋白質		35.6 g
	脂質		22.4 g	脂質		21.5 g	脂質		21.9 g	脂質		21.7 g	脂質		28.5 g	脂質		20.3 g	脂質		23.5 g
炭水化		163.6 g	炭水化		167.2 g	炭水化		167.4 g	炭水化		169.9 g	炭水化		145.9 g	炭水化		168.9 g	炭水化		167.9 g	
塩分		4.7 g	塩分		4.9 g	塩分		5.0 g	塩分		5.1 g	塩分		4.9 g	塩分		4.6 g	塩分		5.0 g	

献立表(週間)

幼児前期(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	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																																																														
	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	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 0.5 0.25 0.25 20 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン かき油 白こしょう	15 25 5 5 1.5 0.01	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	スクラブルエッグ	冷凍全卵 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	白菜のスープ煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	35 12.5 5 2.5 0.5 0.25 0.5	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 濃口醤油 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 1.25 1.25 0.5 0.5 2.5	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	ブロッコリーのサラダ	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	煮物	焼き竹輪 キャベツ 濃口醤油 上白糖	5 20 1.25 0.25	きんぴらごぼう	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	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め煮	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	2 5 2.5 1.5 0.5 1.25 0.25	ごま和え	白菜 いりごま 濃口醤油 上白糖	25 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	1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	15 5 5 75	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	15 0.05 0.15	もずくの酢物	もずく 穀物酢 上白糖 濃口醤油	25 2.5 1.5 1.25	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	たいみそ	たいみそ	8	みそ汁	大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 5 75	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	140	赤飯	もち米	23.5	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	47	ピラフ	精白米	47																																																														
	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 ケツカレー(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	魚塩麹焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	40 2 2 0.5 10	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	30 0.15 0.01 3 1 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	マッシュユポテ	じゃが芋 豆乳 食塩	30 5 0.15	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	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	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	30 2.5 1.5 2.5	サラダ	レタス きゅうり 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズ	5 15 2.5 2.5 5	ピラフ	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 白こしょう コンソメ ブロッコリー	2 11 8 3 0.3 0.2 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	若鶏もも 皮な	減塩しょうゆ 上白糖 サニーレタス	30 2.5 1.5 2.5																																															

幼児前期 (飯)

献立表 (週間)

		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)							
夕													白こしょう 0.01								
15	パンブ キン焼 き ジュー ス	プチかぼちゃも 菜種油	20 2	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 ・ゼリ ー	ももゼリー	40	ジュー ス	野菜と果物 (ピ ー)	100	ジュー ス	野菜と果物 (ピ ー)	100	ゼリー	ももゼリー	40	
		野菜と果物 (デ ー)	100																		
栄養 価	エネルギー	1043 kcal	蛋白質 37.3 g	エネルギー	997 kcal	蛋白質 37.0 g	エネルギー	1038 kcal	蛋白質 39.0 g	エネルギー	1028 kcal	蛋白質 38.1 g	エネルギー	1034 kcal	蛋白質 35.6 g	エネルギー	1031 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー	1032 kcal	蛋白質 40.0 g
	脂質	21.8 g	炭水化 170.4 g	脂質	23.0 g	炭水化 156.9 g	脂質	20.1 g	炭水化 173.3 g	脂質	24.6 g	炭水化 160.1 g	脂質	23.5 g	炭水化 165.9 g	脂質	20.0 g	炭水化 171.4 g	脂質	23.5 g	炭水化 159.5 g
	塩分	5.0 g		塩分	4.7 g		塩分	4.8 g		塩分	5.1 g		塩分	4.7 g		塩分	4.9 g		塩分	4.9 g	

献立表(週間)

幼児前期(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	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						
	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 0.25 1.25 0.5	焼き魚	ほっけ・20g(食塩) 大根 皮剥 しそ	20 40 1 5	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 皮なし 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	15 2.5 0.5 1.25 10 10 5			
	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 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	5 20 5 1 2.5 0.5 0.5	おほか 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	0.8	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	100	牛乳	牛乳	100	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	8 2 5 75	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 5 75	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	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・プレー	100	ジョア	ジョア・プレー	100	ジョア	ジョア・プレー	100	ジョア	ジョア・プレー	100			
昼	米飯	精白米	47	米飯	精白米	47	そば	そば ゆで 鶏卵	100 12.5	米飯	精白米	47	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			
	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(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	20 0.1 0.01 0.5 0.1 0.1 1.5 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	40 20 0.5 5	揚げ出 し豆腐	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	25 1 3 1.5 1 15	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	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 0.25 0.25 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・20g(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	20 0.1 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	25 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	さつま芋(皮なし) 上白糖 レモン(果汁)	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 1.25						
							ごま和 生椎茸		10				サラダ	レタス 人参 皮剥 鶏卵	30 5 25	なす味 噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	20 10 2.5									

幼児前期 (飯)

献立表 (週間)

		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)				
夕								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 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	50 80	ジュース	野菜と果物 (デザート) ゼリー	100	オレンジゼリー	50	ジュース	野菜と果物 (デザート) ゼリー	100	50	おやつ ・ジャム ・サンド 麦茶	食パン60g×2 いちごジャム () 麦茶	30 5 100	おやつ ・クッキー 麦茶	クッキー 麦茶	16.2 80
栄養価	エネルギー 1039 kcal 脂質 26.0 g 炭水化 159.5 g 塩分 5.2 g	エネルギー 992 kcal 脂質 20.9 g 炭水化 157.8 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1020 kcal 脂質 23.8 g 炭水化 160.2 g 塩分 4.4 g	エネルギー 1040 kcal 脂質 21.2 g 炭水化 172.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1037 kcal 脂質 24.3 g 炭水化 161.2 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1043 kcal 脂質 20.0 g 炭水化 173.8 g 塩分 4.7 g	エネルギー 1038 kcal 脂質 26.7 g 炭水化 158.0 g 塩分 4.4 g	エネルギー 1039 kcal 脂質 26.0 g 炭水化 159.5 g 塩分 5.2 g	エネルギー 992 kcal 脂質 20.9 g 炭水化 157.8 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1020 kcal 脂質 23.8 g 炭水化 160.2 g 塩分 4.4 g	エネルギー 1040 kcal 脂質 21.2 g 炭水化 172.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1037 kcal 脂質 24.3 g 炭水化 161.2 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1043 kcal 脂質 20.0 g 炭水化 173.8 g 塩分 4.7 g	エネルギー 1038 kcal 脂質 26.7 g 炭水化 158.0 g 塩分 4.4 g	エネルギー 1039 kcal 脂質 26.0 g 炭水化 159.5 g 塩分 5.2 g			

献立表(週間)

幼児前期(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(皮なし)	15	なます	大根 皮剥	25	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	りの和	5	はんぺん	人参 皮剥	2.5	みそ汁	さやえんどう	3	コンソメ	0.3	ヨネー	マヨネーズ	1.5	葱	2				
		淡口醤油	2.5	え物	減塩しょうゆ(1.25)		穀物酢	2.5	もやし	15	食塩	0.2	ズ和え	濃口醤油	1.25	淡色辛みそ	5					
		食塩	0.1	果物盛	パイナップル		上白糖	1.5	淡色辛みそ	5	白こしょう	0.01				煮干しだし	75					
		かつおだし	37.5	り合わ	キウイフルーツ		食塩	0.1	煮干しだし	75	フルーツみつ	フルー	フルーツみつ豆	45	スープ	大根 皮剥	10					
		昆布だし	37.5	せ		焼き芋	さつま芋	30	果物盛	キウイフルーツ	10	豆			小葱	1.5	もずく	もずく	25			
	果物	バレンシアオレ	30			果物	りんご	40	り合わ	パイナップル	20				コンソメ	0.5	酢	レモン(果汁)	1			
									せ	みかん缶詰(果)	10				食塩	0.5		穀物酢	2.5			
													果物	キウイフルーツ	20	果物	ネーブル		濃口醤油	1.25		
															白こしょう	0.01			上白糖	1.5		
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	
	チャン	さけ・40g(骨)	40	豚肉の	豚ばら	30	焼き魚	すずき・30g(20	チキン	若鶏もも 皮なし	30	魚塩焼	ほっけ・40g(40	帆立焼	ホタテ貝柱	30	魚南蛮	そい 40g(骨)	40	
	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	0.1	き	食塩	0.2	き	かぼちゃ(皮なし)	20	漬け	食塩	0.2	
	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(皮なし)	15		ピーマン	10	玉葱	20		
		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		食塩	0.3	人参 皮剥	2.5		
		キャベツ	25		マヨネーズ	4		まいたけ	10		鶏卵	3					マヨネーズパッ	10	ピーマン	4		
		玉葱	5		減塩みそ	3.5		菜種油	0.5		パン粉(乾燥)	3	煮物	じゃが芋	30				濃口醤油	2.5		
		人参 皮剥	5		合成清酒	1		濃口醤油	2.5		菜種油	5		人参 皮剥	10	炊き合	なが芋	30	上白糖	0.5		
		ぶなしめじ	5		海藻サ			合成清酒	2.5		プリーツレタス	5		濃口醤油	2.5	わせ	人参 皮剥	7.5	乾椎茸	0.5		
		ピーマン	2.5	ラダ	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		乾椎茸	0.5	そぼろ	鶏ひき肉	7.5	
					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		淡口醤油	2.5	煮	じゃが芋	25	
	サラダ	レタス	30		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		上白糖	0.5		さやいんげん(5	
		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		煮干しだし	7.5		濃口醤油	1.25
		ミニトマト	15		ノオイルサザンパッ	10	おから	の炒り	ひじき	0.5		穀物酢	2.5	酢の物	白菜	20		さやえんどう	2		上白糖	0.25
		鶏卵	25		乾椎茸	0.5	煮	乾椎茸	0.5		上白糖	1.5		白和え	木綿豆腐	20				浅漬け	きゅうり	7.5
		マヨネーズ	5	煮物	えのき茸	20		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(1.25)			白和え	いりごま	0.75		きゅうり	10		キャベツ	7.5
					ぶなしめじ	30		葱	5		白和え	木綿豆腐	20		減塩みそ	3		穀物酢	1.25		人参 皮剥	2.5
	煮物	大根 皮剥	25		減塩しょうゆ(1.25)			菜種油	1.5		白和え	木綿豆腐	20		上白糖	1.5		淡口醤油	1.25		食塩	0.1
		人参 皮剥	7.5		上白糖	0.25		濃口醤油	2.5		白和え	いりごま	0.75		減塩しょうゆ(1.25)			淡口醤油	1.25		食塩	0.1
		さやえんどう	2.5		みそ汁	かつとろろ昆布	1		上白糖	0.5		減塩みそ	3	すまし	かつとろろ昆布	1	清汁	糸みつば	2.5		食塩	0.1
		減塩しょうゆ(2.5		葱	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	2	汁	葱	5		生ふ	4		濃口醤油	0.5	
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	5		煮干しだし	7.5		ほうれん草	25		かつお・昆布だ	75		かつお・昆布だ	75		白こしょう	0.01	
		かつおだし	7.5		煮干しだし	75	サラダ	レタス	5		人参 皮剥	5		淡口醤油	2.5		淡口醤油	2.5		白こしょう	0.01	
								ミニトマト	10					食塩	0.1		食塩	0.1				
	ワカメ	木綿豆腐	12.5					ブロッコリー	15													
	スープ	カットわかめ	0.25					マヨネーズパッ	10	清汁	エリンギ	20										
		小葱	1								にら	10										
		コンソメ	0.5								かつお・昆布だ	75										
		食塩	0.4								淡口醤油	2.5										
		白こしょう	0.01								食塩	0.05										
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	ゼリー	ももゼリー	40	おやつ	オレンジゼリー	50	ゼリー	青りんごゼリー	60	

幼児前期（飯）

献立表（週間）

		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	一				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	1035 kcal	蛋白質	39.3 g	エネルギー	1046 kcal	蛋白質	37.8 g	エネルギー	1041 kcal	蛋白質	40.2 g	エネルギー	1024 kcal	蛋白質	36.7 g	エネルギー	959 kcal	蛋白質	35.9 g	エネルギー	1039 kcal	蛋白質	41.5 g	エネルギー	1043 kcal	蛋白質	38.1 g
	脂質	25.1 g	炭水化	160.6 g	脂質	23.1 g	炭水化	170.1 g	脂質	21.8 g	炭水化	166.6 g	脂質	21.9 g	炭水化	166.9 g	脂質	24.1 g	炭水化	145.8 g	脂質	22.2 g	炭水化	163.2 g	脂質	22.5 g	炭水化	168.3 g
	塩分	4.5 g			塩分	5.1 g			塩分	5.0 g			塩分	4.8 g			塩分	4.8 g			塩分	5.0 g			塩分	5.2 g		