



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのかろりーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							麦ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁 グレープフルーツ
3時							梅じゃこご飯 小魚 麦茶
	3		4		5		7 8 9
昼食	ご飯 鰯のごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか和え 大根ときのこのすまし汁 ヨーグルト わかめおにぎり 麦茶		ご飯 マーレードチキン 三色野菜の胡麻和え 小松菜とえのきの味噌汁 パインアップル トマトリソット 牛乳		鰯の蒲焼き丼 千切り野菜 レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 すいか		ご飯 コーヤチャンプルー トマトとさみのきさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 バナナ フルーツ杏仁風 せんべい(ばりんこ) 麦茶
3時			チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶		胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き フロッコリーともやしの海苔和え 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ 豆乳素麺 麦茶		食パン チリコンカン 胡瓜とパプリカのマリネ ふんわり卵スープ メロン 焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 70.8 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.8 g		エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 81.9 g 炭差引法 86.7 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 61.6 g 炭差引法 68.9 g 有機酸 0.5 g		エネルギー 486 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 69.1 g 炭差引法 76.5 g 有機酸 1.0 g
昼食	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参の海苔和え お麴と若布のすまし汁 ヨーグルト		豆乳味噌煮込みうどん 茄子の塩昆布和え キャベツと胡瓜のゆかり和え フルーツゼリー		野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ		麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 金時豆の甘露煮 大根の利休和え お麴と椎茸の味噌汁 ヨーグルト
3時	いちごジャムサンド 牛乳		ツナおにぎり 牛乳		ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 麦茶		夏野菜ピザ 牛乳
	エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 72.7 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 74.4 g 炭差引法 83.3 g 有機酸 1.3 g		エネルギー 436 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 60.9 g 炭差引法 66.9 g 有機酸 0.1 g		エネルギー 580 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 90.5 g 炭差引法 100.1 g 有機酸 2.0 g
昼食	ご飯 鰯のごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか和え 大根ときのこのすまし汁 ヨーグルト わかめおにぎり 麦茶		ご飯 マーレードチキン 三色野菜の胡麻和え 小松菜とえのきの味噌汁 パインアップル トマトリソット 牛乳		ソース焼きそば フランクフルト きのこ若布のスープ すいか		ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ マカロニスープ グレープフルーツゼリー フルベリーパフェ
3時			チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶		スイカボンチ ヨーグルトドリンク		紅茶
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 70.8 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.8 g		エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 81.9 g 炭差引法 86.7 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 738 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 80.1 g 炭差引法 97.6 g 有機酸 2.3 g		エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 60.9 g 炭差引法 68.5 g 有機酸 0.5 g
昼食	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参の海苔和え お麴と若布のすまし汁 ヨーグルト いちごジャムサンド 牛乳		五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー		野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ		ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パインアップル
3時			きな粉お麴ラスク 牛乳		ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 麦茶		夏野菜ピザ 牛乳
	エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 72.7 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 65.2 g 炭差引法 75.9 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 441 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 61.8 g 炭差引法 67.8 g 有機酸 0.1 g		エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 74.3 g 炭差引法 87.2 g 有機酸 1.4 g
昼食	豆乳味噌煮込みうどん 茄子の塩昆布和え キャベツと胡瓜のゆかり和え ヨーグルト ツナおにぎり 牛乳						ご飯 筑前煮 切干大根のハリハリサラダ お麴と若布の味噌汁 みかん缶 ウエハース せんべい(ばりんこ) ヨーグルトドリンク
3時							ツナおにぎり 牛乳
	エネルギー 547 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 69.7 g 炭差引法 77.8 g 有機酸 1.2 g						
昼食							
3時							

