



※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・あなげん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カロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 梨	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 オレシ	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め ひじきとだいずのマヨサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 りんご	野菜たっぷりちゃんぽん レバーの香味煮 ほうれん草と人参のナムル 柿	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 オレシ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時		葱塩チャーハン 小魚 麦茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	うさぎスイートポテト 牛乳	豚肉のお好み焼き 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり 牛乳
		エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.9 g 炭質量計 88.0 g 炭差引法 94.8 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭質量計 78.7 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.6 g 炭質量計 63.6 g 炭差引法 71.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.7 g 炭質量計 49.4 g 炭差引法 56.6 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.7 g 炭質量計 90.3 g 炭差引法 96.9 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭質量計 79.9 g 炭差引法 83.6 g 有機酸 0.9 g
昼食	7	8	9	10	11	12	13
3時	いちご蒸しパン 牛乳	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 りんご カルピック 麦茶	ご飯 豚肉の塩麴炒め 胡瓜と若布の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 柿 ふかし芋 牛乳	ピザトースト フライドチキン カラフルビクス ジュリエンスープ バナナ ガトーオランジュ 紅茶	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 フルーツゼリー もちっと野菜マフィン 牛乳	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ 彩りコンソメスープ オレシ	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ
	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.2 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.0 g 炭質量計 73.3 g 炭差引法 80.4 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭質量計 63.2 g 炭差引法 69.8 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 34.8 g 炭質量計 59.5 g 炭差引法 70.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.1 g 炭質量計 73.1 g 炭差引法 82.1 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 12.6 g 炭質量計 80.2 g 炭差引法 86.7 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.4 g 炭質量計 87.5 g 炭差引法 94.6 g 有機酸 0.6 g
昼食	14	15	16	17	18	19	20
3時	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト ジャムサンド 牛乳	五目うどん 粉ふき芋 青梗菜ともやしの海苔和え フルーツゼリー	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 オレシ	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め ひじきとだいずのマヨサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 りんご	野菜たっぷりちゃんぽん レバーの香味煮 ほうれん草と人参のナムル 柿	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 オレシ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー 586 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.8 g 炭質量計 80.2 g 炭差引法 84.6 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.7 g 炭質量計 48.2 g 炭差引法 50.9 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭質量計 78.7 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.6 g 炭質量計 63.6 g 炭差引法 71.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 12.4 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 83.3 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.7 g 炭質量計 90.3 g 炭差引法 96.9 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭質量計 79.9 g 炭差引法 83.6 g 有機酸 0.9 g
昼食	21	22	23	24	25	26	27
3時	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 玉葱と椎茸の味噌汁 フルーツゼリー いちご蒸しパン 牛乳	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 りんご おはぎ 緑茶	五目うどん 粉ふき芋 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 バナナ 人参とチーズのおやき 麦茶	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 フルーツゼリー もちっと野菜マフィン 牛乳	サフランライス タンドリーチキン さつま芋のヨーグルトサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツ2種盛り 桃のパンナコッタ ウエハース 紅茶	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.2 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.7 g 炭質量計 85.6 g 炭差引法 91.3 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.7 g 炭質量計 43.5 g 炭差引法 45.4 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.3 g 炭質量計 89.0 g 炭差引法 97.9 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.1 g 炭質量計 73.1 g 炭差引法 82.1 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭質量計 65.7 g 炭差引法 71.1 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.4 g 炭質量計 92.6 g 炭差引法 100.7 g 有機酸 1.0 g
昼食	28	29	30				
3時	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト ジャムサンド 牛乳	親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 豚肉の塩麴炒め 胡瓜と若布の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 柿 ふかし芋 牛乳				
	エネルギー 581 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.8 g 炭質量計 79.0 g 炭差引法 83.4 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.9 g 炭質量計 88.0 g 炭差引法 94.8 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭質量計 63.2 g 炭差引法 69.8 g 有機酸 0.5 g				