



※1～5歳には午前おやつとして小魚を提供されます。
 ※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可能性があります。
 ※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。
 幼児は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				高野豆腐の三食井 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え 野菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト
3時				南瓜のおやき 牛乳	きらきらみかんゼリー ウエハース 麦茶	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	せんべい ビスケット 牛乳
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	豚肉の甘辛井 青梗菜ともやしの海苔和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	ツナたっぷりサラダうどん 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 豆苗の中華スープ グレープフルーツ	そぼろ井 オクラともやしの和風サラダ そうめん汁 すいか	ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 バナナ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 フルーツゼリー
3時	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	カリカリ星ポテト ヨーグルトドリンク	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	高野豆腐の三食井 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	ジャンバラヤ ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ すいか	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え 野菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	あんぱん 牛乳	トマトジャムサンド 牛乳	南瓜のおやき 牛乳	きらきらみかんゼリー ウエハース 麦茶	フルーツパフェ 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	豚肉の甘辛井 青梗菜ともやしの海苔和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	麻婆豆腐井 もやしのナムル 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 椎茸とニラの中華スープ ヨーグルト	ソース焼きそば フランクフルト きのこ若布のスープ メロン	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 フルーツゼリー
3時	菜飯おにぎり 小魚 麦茶	お麩ラスク 牛乳	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	スイカポンチ ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット 牛乳
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ご飯 大葉入りつくね おくらとツナのねばねばサラダ 椎茸の味噌汁 バナナ	スタミナ納豆丼 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	夏野菜カレー コールスローサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー	
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	トマトジャムサンド 牛乳	フライドポテト ヨーグルトドリンク	ささみと若布の素麺 小魚 麦茶	蒸しとうもろこし ヨーグルトドリンク	
	498 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物量計 72.8 g 炭差引法 80.3 g 有機酸 0.6 g	506 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物量計 81.4 g 炭差引法 88.5 g 有機酸 0.7 g	506 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物量計 82.7 g 炭差引法 89.7 g 有機酸 0.6 g	557 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物量計 82.7 g 炭差引法 89.7 g 有機酸 0.6 g	426 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物量計 50.5 g 炭差引法 58.5 g 有機酸 0.6 g	665 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物量計 69.3 g 炭差引法 83.9 g 有機酸 1.0 g	429 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物量計 59.0 g 炭差引法 64.7 g 有機酸 1.2 g