



献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	土	麦茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き丼 すまし汁 スパゲティサラダ りんごゼリー	麦茶 スナック菓子
6	月	麦茶 プチダノン	金平ごはん 紅白すまし汁 松風焼き 七福煮 くりきんとん みかん	麦茶 水ようかん
7	火	牛乳 たまごボーロ	七草がゆ みそ汁 さばの塩焼き 昆布の煮物 キウイフルーツ	牛乳 マーブルケーキ
8	水	牛乳 クラッカー	ちゃんぽんラーメン 春巻き 五色和え ももヨーグルト	麦茶 わかめしらすおにぎり
9	木	麦茶 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ 中華スープ 焼き肉 ブロッコリーの中華和え グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク
10	金	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 切り干し大根の味噌汁 白身魚のみぞれあんかけ 小松菜のごまあえ 柿	麦茶 マカロニのトマト煮
11	土	麦茶 クラッカー	レーズンパン コーンスープ 鶏肉のカレー焼き レタスとわかめのごまサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい
14	火	麦茶 ペーパーチーズ	麦入りごはん 納豆 みそ汁 肉じゃが ほうれん草のおかか和え オレンジ	牛乳 お麩ラスク
15	水	牛乳 せんべい	五目うどん かき揚げ スティック野菜 バナナヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり
16	木	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ なめこのみそ汁 さけのちゃんちゃん焼き いんげんのツナマヨ和え キウイフルーツ	牛乳 クラッカーサンド
17	金	牛乳 たまごボーロ	ナン コンソメスープ キーマカレー ジャーマンポテト ブロッコリーとトマトのごまドレサラダ りんご	麦茶 フルーツ杏仁
18	土		保育参観	
20	月	麦茶 プチダノン	御飯 ミネラルふりかけ かぼちゃ豆乳汁 さわらのケチャップ焼き 小松菜とひじきの胡麻和え はっさく	麦茶 ポップコーン (コンソメ味)
21	火	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 春雨スープ 回鍋肉 きゅうりの昆布あえ ジャムヨーグルト	牛乳 小魚 せんべい
22	水	麦茶 せんべい	誕生会	牛乳 シュガートースト
23	木	牛乳 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ すまし汁 さけのマヨコーン焼き ほうれん草の磯和え キウイフルーツ	麦茶 ごまじゃが餅
24	金	牛乳 クラッカー	御飯 ミネラルふりかけ 彩りスープ ポークビーンズ コールスローサラダ みかん	スキムココア ビスケット
25	土	麦茶 せんべい	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜とハムのサラダ プリン	麦茶 クラッカー
27	月	牛乳 クラッカー	御飯 ミネラルふりかけ 高野豆腐の味噌汁 さばのみそ煮 小松菜と切り干し大根のごまあえ りんご	牛乳 マシュマロおこし
28	火	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ かき玉汁 レバーのスタミナ揚げ 大根サラダ グレープフルーツ	牛乳 チヂミ
29	水	牛乳 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き やさいノリノリサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 大学芋
30	木	麦茶 せんべい	味噌野菜ラーメン 餃子 小松菜のナムル バナナ	麦茶 カレーそばおにぎり
31	金	牛乳 クラッカー	ロールパン クリームシチュー モロのフライトマトソースかけ イタリアンサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	545	26	16.8	366	3.4	290	0.36	0.42	41	5.8	2.3
目標量	532	21.3	14.8	231	2.2	184	0.29	0.33	21	3.4	1.5
充足率(%)	102	122	114	158	155	158	124	127	195	171	153
3才未満児	533	24.2	17.8	408	2.7	256	0.32	0.48	33	4.6	2.1
目標量	520	20.8	14.4	239	2.4	207	0.28	0.32	22	3.5	1.6
充足率(%)	103	116	124	171	113	124	114	150	150	131	131