



# 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	麦茶 ポーロ	御飯 ミネラルふりかけ 野菜スープ さばのおろし煮 ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 クラッカーサンド
2	水	麦茶 せんべい	ぎつねうどん かき揚げ 小松菜のしらす和え バナナヨーグルト	麦茶 ウインナーおにぎり
3	木	牛乳 ビスケット	たけのこ御飯 みそ汁 さけのポテト焼き ひじきとキャベツのサラダ キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク
4	金	牛乳 クラッカー	ロールパン ミネストローネ のり塩チキン レタスとパプリカのサラダ はっさく	麦茶 スナック菓子
7	月	麦茶 プチダンゴン	御飯 ミネラルふりかけ 切り干し大根の味噌汁 さわらの照り焼き いんげんのツナマヨあえ オレンジ	牛乳 チーズホットケーキ
8	火	牛乳 クラッカー	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとトマトのごまドレサラダ バナナ	麦茶 ゼリーボンチ
9	水	麦茶 せんべい	たんめん シュウマイ 中華きゅうり みかんヨーグルト	麦茶 青のりと天かすのおにぎり
10	木	牛乳 ポーロ	<b>入園進級お祝い誕生会</b> 赤飯 花麩のすまし汁 えびフライ マカロニサラダ プリンアラモード	牛乳 ポップコーン
11	金	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 さけの香草パン粉焼き アスパラとツナのサラダ キウイフルーツ	飲むヨーグルト 大豆かりんとう
12	土	麦茶 クラッカー	親子丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え プリン	麦茶 スナック菓子
14	月	麦茶 ハピーチーズ	雑穀ごはん たけのこのすまし汁 さばのみそ煮 五色和え オレンジ	牛乳 マシュマロおこし
15	火	牛乳 ポーロ	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 小魚 せんべい
16	水	麦茶 せんべい	ほうれん草とツナのトマトパスタ オニオンスープ 彩りオムレツ レタスとわかめのごまサラダ ヨーグルト	麦茶 フルーツサンド
17	木	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 白身魚のチリソース グリーンサラダ はっさく	麦茶 パバロアいちご
18	金	牛乳 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ かんぴょうの卵とじ 豆腐ハンバーグ 花野菜の和え物 バナナ	牛乳 お麩のラスク
19	土	麦茶 クラッカー	御飯 中華スープ 焼き肉 チンゲン菜ナムル グレープゼリー	麦茶 ビスケット
21	月	麦茶 プチダンゴン	御飯 ミネラルふりかけ 五目みそ汁 さわらのバター醤油焼き 昆布の煮物 キウイフルーツ	牛乳 小豆蒸しパン
22	火	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 春雨スープ レバーのスタミナ揚げ ブロッコリーの中華和え いちご	麦茶 フルーツ杏仁
23	水	牛乳 クラッカー	けんちんうどん のり鶏天 白菜のおかか和え ジャムヨーグルト	麦茶 わかめしらすおにぎり
24	木	麦茶 ポーロ	ハヤシライス わかめスープ フライドポテト アスパラサラダ オレンジ	牛乳 小松菜と胡麻のクラッカー
25	金	牛乳 せんべい	黒糖パン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの三色サラダ バナナ	牛乳 マカロニきな粉
26	土	麦茶 ビスケット	御飯 スープ 豚肉の香味焼き スパゲティサラダ オレンジゼリー	麦茶 スナック菓子
28	月	麦茶 ハピーチーズ	御飯 ミネラルふりかけ 高野豆腐の味噌汁 カレイの煮つけ ひじきの煮物 キウイフルーツ	牛乳 はちみつレモンケーキ
30	水	牛乳 ポーロ	醤油ラーメン 春巻き スティック野菜 フルーツヨーグルト	麦茶 かにかまたまごおにぎり



	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	551	24.9	16.3	317	2.9	237	0.31	0.42	37	4.8	2.5
目標量	509	20.4	14.1	229	2.2	191	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	108	122	116	138	132	124	111	131	185	150	179
3才未満児	513	22.5	16.4	341	2.4	215	0.28	0.44	30	3.9	2.2
目標量	467	18.7	13	217	2.3	192	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	110	120	126	157	104	112	112	157	150	118	147