



献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	月	麦茶 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ 高野豆腐の味噌汁 ポークチャップ ほうれん草の磯和え すいか	牛乳 ジャム蒸しパン	
2	火	牛乳 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ すまし汁 モロのフライ レタスとパプリカのサラダ ジャムヨーグルト	麦茶 ポップコーン	
3	水	麦茶 ハッピーチーズ	御飯 ミネラルふりかけ 彩りスープ 鶏肉のハニーマスタードソース イタリアンサラダ グレープフルーツ	麦茶 オレンジジュース	
4	木	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 中華スープ 揚げシュウマイ 小松菜のナムル キウイフルーツ	飲むヨーグルト せんべい	
5	金	麦茶 ビスケット	七夕誕生会 七夕そうめん ごまから揚げ 短冊サラダ キラキラゼリー	麦茶 昆布おにぎり	
6	土	麦茶 クラッカー	豚丼 すまし汁 ほうれん草とえのきのお浸し パナナ	麦茶 スナック菓子	
8	月	麦茶 プチダンゴ	雑穀ごはん 納豆 切り干し大根の味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 夏みかん	牛乳 マシュマロおこし	
9	火	牛乳 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ 野菜コンソメスープ 照り焼きハンバーグ いんげんのツナマヨあえ キウイフルーツ	麦茶 トマトたっぷりゼリー	
10	水	牛乳 たまごボーロ	冷やし塩野菜ラーメン 春巻き フロッコリーの三色サラダ ももヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	
11	木	麦茶 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ すまし汁 白身魚のチャップ あんかけ 小松菜のおかかあえ パイナップル	牛乳 バナナスティックケーキ	
12	金	麦茶 ビスケット	お泊り保育 御飯 ミネラルふりかけ 春雨スープ 焼き肉 中華きゅうり グレープフルーツ	麦茶 スナック菓子	
13	土	 おとまりほいく 			
16	火	牛乳 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ かんぴょうの味噌汁 カレイの煮つけ 五色和え パナナ	牛乳 コーンフレーク	
17	水	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 彩りオムレツ スティック野菜 ヨーグルト	麦茶 ほうれん草クッキー	
18	木	麦茶 クラッカー	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 レバーのスタミナ揚げ 切干大根のサラダ すいか	牛乳 小魚 せんべい	
19	金	麦茶 ビスケット	サンドイッチ クラムチャウダー ジャーマンポテト グリーンサラダ キウイフルーツ	麦茶 栄養いっぱい焼きそば	
20	土	麦茶 スナック菓子	御飯 スープ 鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかりあえ プリン	麦茶 ビスケット	
22	月	麦茶 プチダンゴ	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 豚肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜ナムル グレープフルーツ	麦茶 ガリガリ君	
23	火	牛乳 たまごボーロ	御飯 ミネラルふりかけ ポテトコンソメスープ さわらのチーズフライ レタスとトマトのサラダ メロン	飲むヨーグルト ビスケット	
24	水	麦茶 せんべい	冷し五目うどん のり鶏天 小松菜のしらす和え みかんヨーグルト	麦茶 ハムチーズおにぎり	
25	木	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ ビルマ汁 さけのマヨコーン焼き フロッコリーとパプリカのサラダ キウイフルーツ	麦茶 黒糖わらび餅風寒天ゼリー	
26	金	牛乳 クッキー	ロールパン コンソメスープ チキンナゲット 冷しゃぶサラダ パナナ	牛乳 トマトのイタリアンソテー	
27	土	麦茶 クラッカー	ハヤシライス スープ チーズオムレツ フロッコリーとちくわのサラダ ぶどうゼリー	麦茶 せんべい	
29	月	牛乳 せんべい	とうきびめし(宮崎県) おくらスープ さわらのバター醤油焼き ほうれん草の昆布和え すいか	牛乳 クラッカーサンド	
30	火	麦茶 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 春雨スープ 鶏肉の酢豚風 フロッコリーの中華和え パイナップル	麦茶 スコーン(イギリス)	
31	水	麦茶 クッキー	冷やし中華 揚げ餃子 小松菜とひじきの胡麻和え フルーツヨーグルト	麦茶 焼おにぎり	



	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	520	21.7	16.2	255	3.1	270	0.33	0.4	37	5	2.2
目標量	511	20.4	14.2	231	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	102	106	114	110	141	143	118	125	185	156	157
3才未満児	463	18.9	15	273	2.6	231	0.29	0.39	30	4	1.9
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	102	116	128	113	122	116	139	150	121	127