



3〜5歳養育の平均 エネルギー (工) 556kcal たんぱく質 (た) 19.7g 脂質 (脂) 16.1g 食塩相当量 (食塩) 1.9g

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	水	昼食	ご飯 ホイコーロー もやしのナムル 大根のスープ	豚肉・赤だし味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 太もやし・人参・きゅうり 大根・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水	16	木	昼食	ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 マカロニ・マヨドレ	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳	ポッカレモン	さつまいも・上白糖	水			牛乳 とうもろこしおにぎり	牛乳	コーン	精白米	食塩	
2	木	昼食	チキンピラフ キャベツのサラダ オニオンスープ	鶏肉 竹輪	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩 コンソメ・水	17	金	昼食	★日本の味めぐり(岩手県) 玄米ご飯 さばの生姜煮 キャベツののり和え けんちん汁	サバ	しょうが キャベツ・ほうれん草・人参・きざみのり 大根・人参・しめじ・ねぎ	精白米・玄米 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油 濃口醤油・食塩・みりん風・だし汁
		3時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油			牛乳		小麦粉・黒砂糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水		
3時	牛乳 チヂミ	牛乳	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉	食塩・だし汁・濃口醤油・酢	牛乳 かんづき	牛乳								
3	金	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 白菜のみそ汁	鶏肉 あげ 味噌	小松菜・人参 白菜・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁	18	土	昼食	冷やしきつねうどん チンゲン菜とちくわの炒め物 オレンジ	味付けうどん揚げ 竹輪	干わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	うどん 上白糖・キャノーラ油	天かす・和風だし・水 濃口醤油
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉	食塩・だし汁・濃口醤油・酢			牛乳 おにぎり	牛乳		精白米		
4	土	昼食	五目ラーメン きんぴらごぼう オレンジ	豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・コーン ごぼう・大根・人参 オレンジ	中華麺・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	中華味・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油	21	火	昼食	ご飯 たらの照り焼き 高野豆腐の煮物 さつまいものみそ汁	たら 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 人参	精白米 キャノーラ油 上白糖 さつまいも	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳					
6	月	昼食	ご飯 赤魚のレモン風味焼き ピーマンのいろどり炒め じゃがいものみそ汁	赤魚 味噌	ポッカレモン 玉ねぎ・ピーマン・人参 ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 ピーマン・上白糖・キャノーラ油 じゃがいも	料理酒・みりん風・濃口醤油 淡口醤油・中華だし だし汁	22	水	昼食	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 千切大根のサラダ キャベツのスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 千切り大根・インゲン・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 水ようかん	牛乳 こしあん	クールアガー	上白糖	水・食塩			牛乳 とりミンチ	牛乳	ほうれん草	精白米 濃口醤油・みりん風・食塩		
7	火	昼食	★七夕・お誕生会 わかめご飯 星のコロッケ 短冊サラダ そつめんのすまし汁	星のコロッケ	炊き込みわかめ 大根・人参・きゅうり オクラ	精白米 ナチュラルポテト・キャノーラ油 マヨドレ そめん	トンカツソース 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	23	木	昼食	ご飯 マーボー豆腐 白菜のナムル わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参・コーン 干わかめ・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 お星さまゼリー おかし	牛乳		カップゼリーの素クール・カップゼリーの素オレンジ・水 ミレービスケット	牛乳 きな粉			牛乳		マカロニ・上白糖			
8	水	昼食	中華丼 もやしの酢の物 豆腐のスープ	豚肉・ナルト 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 太もやし・チンゲン菜・人参 干わかめ	精白米・玄米・キャノーラ油・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 酢・淡口醤油 中華味・水	24	金	昼食	鶏肉の甘辛丼 ほうれん草の和え物 小松菜のみそ汁	鶏肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・太もやし 小松菜・白菜	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ミンチ・花かつお	キャベツ・ねぎ	小麦粉	だし汁・トンカツソース			牛乳	牛乳				
9	木	昼食	ご飯 筑前煮 さつまいもサラダ ふのみそ汁	鶏肉・竹輪	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 人参・きゅうり ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも・マヨドレ 切り麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁	25	土	昼食	醤油ラーメン じゃがいものオーロラサラダ ハイン缶	豚肉	玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツ・コーン ハイン缶	中華麺・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ ケチャップ	
		3時	牛乳 マーマレードジャムケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖・マーマレードジャム	ベーキングパウダー・水			牛乳 おにぎり	牛乳		精白米		
10	金	昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨のさっぱりサラダ 小松菜のスープ	豚肉・味噌	玉ねぎ・南瓜・インゲン きゅうり・人参 小松菜・太もやし	精白米 上白糖・キャノーラ油 国産はるさめ・白ごま	濃口醤油・みりん風 味ほん コンソメ・水	27	月	昼食	豚肉のボン酢炒め スパゲティサラダ わかめのすまし汁	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 干わかめ・白菜	精白米 片栗粉・上白糖・キャノーラ油 スパゲティ・マヨドレ	味ほん 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ご飯団子のみだらし風	牛乳		精白米・上白糖・片栗粉	濃口醤油			牛乳		切り麩・キャノーラ油・上白糖			
11	土	昼食	スパゲティナポリタン 白菜のサラダ 黄桃缶	ツナ	人参・ピーマン・玉ねぎ 白菜・ブロッコリー・人参 黄桃缶	スパゲティ・キャノーラ油 上白糖・ごま油	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油	28	火	昼食	めばるの煮付け もやしの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	メバル	しょうが 太もやし・人参・きゅうり・汐ふき昆布 玉ねぎ・ねぎ	精白米 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳 豆腐	牛乳		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー	
13	月	昼食	スタミナチャーハン ブロッコリーの中華サラダ 厚揚げのスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ	精白米・キャノーラ油 上白糖	中華味・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華味・水	29	水	昼食	ご飯 ササミフライ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ	ささみ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・水・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 豆乳ココアプリン おかし	牛乳 豆乳	クールアガー	上白糖	純ココア ミレービスケット			牛乳					
14	火	昼食	夏野菜のキーマカレー キャベツのフレンチサラダ スイカ	豚ミンチ・大豆ミンチ	南瓜・玉ねぎ・人参・ズッキーニ キャベツ・ブロッコリー・人参 すいか	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	カレー・水 酢・食塩	30	木	昼食	塩焼きそば 小松菜のツナ和え なすのみそ汁	豚肉 ツナ 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・太もやし・人参 なすび・ねぎ	中華麺・キャノーラ油・上白糖 上白糖	中華だし・食塩 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 焼きうどん	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ・人参	うどん・キャノーラ油	トンカツソース			牛乳		精白米	濃口醤油・料理酒・みりん風		
15	水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	にんにく ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水	31	金	昼食	ご飯 鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 南瓜 白菜・えのきだけ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳	人参	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			牛乳 こしあん	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水	

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。
※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。
※土曜日はおにぎり(基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。