

献立表

献立種類: 3歳未満児(個別献立)
期 間: 2021/1/1~2021/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							食パン 和島ポトフ ジュア
昼食						ご飯 味噌汁 鮭の生姜醤油焼き 大根の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイ煮付け カリフラワーサラダ フルーツ
夕食						ご飯 青柳肉絲 大根とかに風味くずあん 中華和え フルーツ	フルーツ
3時						牛乳 ココア揚げパン マーガリンパン 牛乳	牛乳 バナナココアケーキ 牛乳
						244kcal 62kcal 蛋白質 31g 脂質 28.2g 炭水化物 120.4g 糖質 288mg 食塩 2.8g	244kcal 742kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.2g 炭水化物 119.3g 糖質 891mg 食塩 2.3g
朝食							食パン 鶏肉団子の生姜スープ煮 ジュア
昼食	ご飯 すまし汁 タラのみそ焼き フレンチサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが炒め カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青梗菜の中華和え フルーツ	ご飯 味噌汁 タラの煮り焼き 春雨サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き マカロニサラダ パンパンパンパロア	ご飯 味噌汁 タラのトマトソース 大根のツナ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイの照り煮 かぼちゃサラダ フルーツ
夕食						ご飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋と竹輪の炒め煮 白菜の漬物 フルーツ	フルーツ
3時	牛乳 ピザライス 牛乳	牛乳 しらすおにぎり 牛乳	牛乳 揚げパン マーガリンパン 牛乳	牛乳 クッキー 牛乳	牛乳 七草粥 牛乳	牛乳 ジャムサンド マーガリンパン 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
	244kcal 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.4g 炭水化物 70.2g 糖質 224mg 食塩 1.5g	244kcal 515kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.8g 炭水化物 73.3g 糖質 234mg 食塩 1.3g	244kcal 529kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.8g 炭水化物 69.6g 糖質 237mg 食塩 1.8g	244kcal 512kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.5g 炭水化物 71.6g 糖質 255mg 食塩 1.4g	244kcal 609kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.5g 炭水化物 94.2g 糖質 271mg 食塩 1.9g	244kcal 846kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.9g 炭水化物 120.5g 糖質 293mg 食塩 2.4g	244kcal 892kcal 蛋白質 29.8g 脂質 25.2g 炭水化物 134.6g 糖質 499mg 食塩 3.3g
朝食							食パン ポトフ ジュア
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 キャベツサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ポテトサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 白菜の中華サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 タラの照り煮 胡麻酢和え フルーツ	ご飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 タラの揚げ焼き 小松菜ソテー フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の味噌煮 ごま和え フルーツ
夕食						ご飯 鶏肉山椒焼き ツナとかぶの炒り煮 ほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト	フルーツ
3時	牛乳 おかおにおにぎり 牛乳	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	牛乳 シュガートースト 牛乳	牛乳 さつま芋ドーナツ 牛乳	牛乳 きな粉揚げパン マーガリンパン 牛乳	牛乳 たぬきおにぎり 牛乳	牛乳 スイートポテト 牛乳
	244kcal 479kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14g 炭水化物 68.1g 糖質 208mg 食塩 1.2g	244kcal 469kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 炭水化物 65.9g 糖質 223mg 食塩 1.8g	244kcal 468kcal 蛋白質 18g 脂質 14.4g 炭水化物 62.9g 糖質 234mg 食塩 1.7g	244kcal 446kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.4g 炭水化物 69.2g 糖質 251mg 食塩 1.4g	244kcal 806kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23.3g 炭水化物 78.2g 糖質 212mg 食塩 1.8g	244kcal 750kcal 蛋白質 31.2g 脂質 17.1g 炭水化物 113.4g 糖質 361mg 食塩 2.5g	244kcal 739kcal 蛋白質 28.1g 脂質 15.6g 炭水化物 118.5g 糖質 930mg 食塩 2.4g
朝食							食パン 肉団子のスープ煮 ジュア
昼食	ご飯 味噌汁 炒り鶏 ほうれん草の和え物 フルーツ	カレーライス コンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き フレンチサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の煮付け ポパイサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ チキンハンバーグ ドレッシング和え フルーツ	ご飯 すまし汁 タラのみそ焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏の味噌煮 大根の煮物 フルーツ
夕食						ご飯 ロールキャベツ 茄子炒め 小松菜のお浸し フルーツ	フルーツ
3時	牛乳 鮭おにぎり 牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 味噌おにぎり 牛乳	牛乳 青のりポテト 牛乳	牛乳 リンゴケーキ 牛乳	牛乳 黒糖揚げパン マーガリンパン 牛乳	牛乳 しらすおにぎり 牛乳
	244kcal 468kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.2g 炭水化物 71g 糖質 221mg 食塩 1.2g	244kcal 573kcal 蛋白質 21.7g 脂質 23.1g 炭水化物 66.3g 糖質 247mg 食塩 0.9g	244kcal 575kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.2g 炭水化物 81.9g 糖質 223mg 食塩 1.5g	244kcal 490kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.8g 炭水化物 67.2g 糖質 215mg 食塩 1.4g	244kcal 597kcal 蛋白質 19g 脂質 13.8g 炭水化物 85.9g 糖質 247mg 食塩 1.5g	244kcal 761kcal 蛋白質 25g 脂質 19g 炭水化物 117.8g 糖質 290mg 食塩 2.5g	244kcal 709kcal 蛋白質 28.7g 脂質 12.6g 炭水化物 116.3g 糖質 887mg 食塩 2.4g
朝食							食パン 海老団子の豆乳煮 ジュア
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが煮 青菜の和え物 フルーツ	焼きうどん 中華スープ ナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げ味噌炒め 白菜サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏の生姜醤油焼き アスパラサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き おなか和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏のトマトソース アスパラサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 カレイの西京焼き かつおとさきみの和え物 フルーツ
夕食						ご飯 タラの照り焼き 大根と鶏肉の中華炒め モロヘイヤのお浸し フルーツ	フルーツ
3時	牛乳 南瓜蒸しパン 牛乳	牛乳 バナナココアケーキ 牛乳	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	牛乳 コーンマヨトースト コーンパン 牛乳	牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳 ネギ味噌おにぎり 牛乳	牛乳 大学芋 牛乳
	244kcal 467kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.5g 炭水化物 67g 糖質 251mg 食塩 1.5g	244kcal 462kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.1g 炭水化物 64.1g 糖質 263mg 食塩 1.6g	244kcal 491kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.3g 炭水化物 72.9g 糖質 226mg 食塩 1.4g	244kcal 547kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20g 炭水化物 69.5g 糖質 213mg 食塩 1.8g	244kcal 448kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.6g 炭水化物 67.8g 糖質 215mg 食塩 1.4g	244kcal 718kcal 蛋白質 30g 脂質 12.9g 炭水化物 115.1g 糖質 278mg 食塩 1.9g	244kcal 727kcal 蛋白質 28.4g 脂質 12.9g 炭水化物 115g 糖質 452mg 食塩 2.4g
朝食							
昼食	ご飯 すまし汁 鶏の味噌照焼き 里芋の煮物 フルーツ						
3時	牛乳 ココア揚げパン 牛乳						
	244kcal 462kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.5g 炭水化物 67.4g 糖質 208mg 食塩 1.5g						