

献立表

現 場：川口さくら病院  
 献立種類：3歳未満児（個別献立）  
 期 間：2021/7/1～2021/7/31

|    | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 朝食 |   |   |   |   |   |  | 食パン<br>海老とかぶのクリーム煮<br>ジョア  |
| 昼食 |   |   |   |   | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの照り煮<br>キャベツの胡麻和え<br>フルーツ                           | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の照り焼き<br>チゲンサイの中華炒め<br>フルーツ                            | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>アスパラサラダ<br>フルーツ                              |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯<br>鶏肉くわ焼き<br>冬瓜水晶煮<br>味噌和え<br>フルーツ                                |  |
| 3時 |   |   |   |   | 牛乳<br>揚げパン<br>牛乳  | 牛乳<br>南瓜蒸しパン<br>牛乳   | 牛乳<br>クッキー<br>牛乳   |
|    |   |   |   |   | ※※※ - 445kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 12.2g 炭水化物 61.6g<br>※※※ 225mg 食塩 1.4g | ※※※ - 717kcal 蛋白質 31.6g<br>脂質 14.3g 炭水化物 111.3g<br>※※※ 357mg 食塩 2.6g | ※※※ - 780kcal 蛋白質 29.9g<br>脂質 19.6g 炭水化物 118.7g<br>※※※ 947mg 食塩 2.7g |
|    | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9  | 10   |
| 朝食 |   |   |   |   |   |  | 食パン<br>挽肉とキャベツのトマト煮<br>ジョア   |
| 昼食 | ご飯<br>すまし汁<br>タラの味噌煮<br>中華和え<br>フルーツ                                | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                              | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>里芋の胡麻炒め<br>フルーツ                                 | にゅう麺<br>和風マヨ和え<br>フルーツ  | ご飯<br>すまし汁<br>カレイの照り焼き<br>白菜の中華サラダ<br>フルーツ                          | ご飯<br>すまし汁<br>鶏のバーベキューソース<br>キャベツサラダ                                 | 食パン<br>味噌汁<br>鮭の煮付け<br>ほうれん草おかか和え<br>フルーツ                            |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯<br>豚肉の中華煮<br>アスパラソテー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                           |  |
| 3時 | 牛乳<br>しらすおにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>ジャムサンド<br>牛乳  | 牛乳<br>青のりポテト<br>牛乳  | 牛乳<br>コーンご飯<br>牛乳   | 牛乳<br>マカロニきなこ<br>牛乳   | 牛乳<br>リンゴケーキ<br>牛乳   | 牛乳<br>ココア蒸しパン<br>牛乳  |
|    | ※※※ - 428kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 7.7g 炭水化物 66.8g<br>※※※ 213mg 食塩 1.5g  | ※※※ - 519kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 13.9g 炭水化物 77.1g<br>※※※ 205mg 食塩 1.6g | ※※※ - 455kcal 蛋白質 15.9g<br>脂質 13.4g 炭水化物 65.9g<br>※※※ 218mg 食塩 1.3g | ※※※ - 443kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 14.2g 炭水化物 59.6g<br>※※※ 219mg 食塩 1.9g | ※※※ - 423kcal 蛋白質 15.9g<br>脂質 12.7g 炭水化物 58.4g<br>※※※ 225mg 食塩 1.3g | ※※※ - 812kcal 蛋白質 20.9g<br>脂質 24.6g 炭水化物 114.4g<br>※※※ 303mg 食塩 2g   | ※※※ - 693kcal 蛋白質 31.3g<br>脂質 14.5g 炭水化物 107.5g<br>※※※ 500mg 食塩 2.4g |
|    | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   |
| 朝食 |   |   |   |   |   |  | 食パン<br>和風ポトフ<br>ジョア  |
| 昼食 | ご飯<br>コンソメスープ<br>豚肉のしょうが煮<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ                      | ご飯<br>味噌汁<br>タラの煮付け<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ                            | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>白菜サラダ<br>フルーツヨーグルト                           | ご飯<br>コンソメスープ<br>カレーライス<br>ポパイサラダ<br>フルーツ                           | ご飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>南瓜サラダ<br>フルーツ                                 | ご飯<br>すまし汁<br>厚揚げ味噌炒め<br>大根の煮物<br>フルーツ                               | ご飯<br>すまし汁<br>カレイ煮付け<br>アスパラサラダ<br>フルーツ                              |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯<br>青椒肉絲<br>かぶの煮物<br>小松菜の和え物<br>フルーツ                               |  |
| 3時 | 牛乳<br>ツナカレーおにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>コーンマヨトースト<br>牛乳   | 牛乳<br>フライドポテト<br>牛乳   | 牛乳<br>わかめおにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>大芋芋<br>牛乳   | 牛乳<br>ココア揚げパン<br>牛乳  | 牛乳<br>バナナココアケーキ<br>牛乳  |
|    | ※※※ - 478kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 13.7g 炭水化物 69.4g<br>※※※ 223mg 食塩 1.3g | ※※※ - 429kcal 蛋白質 17g<br>脂質 12.6g 炭水化物 72.8g<br>※※※ 218mg 食塩 1.5g   | ※※※ - 467kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 17g 炭水化物 59g<br>※※※ 243mg 食塩 1.4g     | ※※※ - 724kcal 蛋白質 24.8g<br>脂質 22.7g 炭水化物 99.3g<br>※※※ 223mg 食塩 1.1g | ※※※ - 530kcal 蛋白質 16.2g<br>脂質 19g 炭水化物 72g<br>※※※ 231mg 食塩 1.6g     | ※※※ - 791kcal 蛋白質 26g<br>脂質 23.6g 炭水化物 114g<br>※※※ 234mg 食塩 2.4g     | ※※※ - 769kcal 蛋白質 27g<br>脂質 20.1g 炭水化物 118g<br>※※※ 875mg 食塩 2.1g     |
|    | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23   | 24   |
| 朝食 |   |   |   |   |   |  | 食パン<br>鶏肉のクリーム煮<br>ジョア   |
| 昼食 | ご飯<br>すまし汁<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>フレンチサラダ<br>フルーツ                         | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>白菜サラダ<br>フルーツヨーグルト                        | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>青梗菜の中華あえ<br>フルーツ                           | ご飯<br>味噌汁<br>炒り鶏<br>春雨サラダ<br>フルーツ                                   | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                              | ご飯<br>味噌汁<br>タラのトマトソース<br>大根のツナ和え<br>フルーツ                            | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの照り煮<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツ                              |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯<br>鶏のデミソースかけ<br>じゃが芋の炒め煮<br>白菜の浅漬け<br>フルーツ                        |  |
| 3時 | 牛乳<br>ピザライス<br>牛乳   | 牛乳<br>しらすおにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>揚げパン<br>牛乳  | 牛乳<br>クッキー<br>牛乳  | 牛乳<br>鮭おにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>ジャムサンド<br>牛乳   | 牛乳<br>ココア蒸しパン<br>牛乳  |
|    | ※※※ - 502kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 13.7g 炭水化物 71.7g<br>※※※ 220mg 食塩 1.5g | ※※※ - 512kcal 蛋白質 17.9g<br>脂質 14.8g 炭水化物 72.8g<br>※※※ 238mg 食塩 1.3g | ※※※ - 438kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 12.9g 炭水化物 60g<br>※※※ 236mg 食塩 1.5g   | ※※※ - 549kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 18.4g 炭水化物 76.4g<br>※※※ 260mg 食塩 1.3g | ※※※ - 526kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 12.6g 炭水化物 77.8g<br>※※※ 211mg 食塩 1.4g | ※※※ - 741kcal 蛋白質 30.5g<br>脂質 17.1g 炭水化物 112.7g<br>※※※ 243mg 食塩 2.3g | ※※※ - 740kcal 蛋白質 30.3g<br>脂質 16.8g 炭水化物 114.5g<br>※※※ 497mg 食塩 2.7g |
|    | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30   | 31   |
| 朝食 |   |   |   |   |   |  | 食パン<br>ポトフ<br>ジョア  |
| 昼食 | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉と野菜の炒め物<br>キャベツサラダ<br>フルーツ                          | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の味噌煮<br>サツマイモサラダ<br>フルーツ                              | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>白菜の中華サラダ<br>フルーツ                             | ご飯<br>味噌汁<br>タラの照り煮<br>胡麻酢和え<br>フルーツ                                | ご飯<br>中華スープ<br>豚肉の味噌炒め<br>里芋の煮物<br>フルーツ                             | ご飯<br>味噌汁<br>タラの蒲焼き<br>小松菜ソテー<br>フルーツヨーグルト                           | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の胡麻焼き<br>キャベツの和え物<br>フルーツ                            |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯<br>鶏肉山賊焼き<br>ツナとかぶの炒り煮<br>ほうれん草のお浸し<br>バナナ                        |  |
| 3時 | 牛乳<br>おかかおにぎり<br>牛乳   | 牛乳<br>マカロニきなこ<br>牛乳   | 牛乳<br>シュガートースト<br>牛乳  | 牛乳<br>さつま芋ドーナツ<br>牛乳  | 牛乳<br>きな粉揚げパン<br>牛乳   | 牛乳<br>たぬきおにぎり<br>牛乳  | 牛乳<br>スイートポテト<br>牛乳  |
|    | ※※※ - 478kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 14g 炭水化物 68.1g<br>※※※ 208mg 食塩 1.2g   | ※※※ - 482kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 12.6g 炭水化物 70.7g<br>※※※ 229mg 食塩 1.6g | ※※※ - 453kcal 蛋白質 17.3g<br>脂質 13.6g 炭水化物 61.9g<br>※※※ 212mg 食塩 1.7g | ※※※ - 450kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 10.6g 炭水化物 69.4g<br>※※※ 263mg 食塩 1.4g | ※※※ - 509kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 18.4g 炭水化物 65g<br>※※※ 211mg 食塩 1.5g   | ※※※ - 749kcal 蛋白質 30.9g<br>脂質 16.8g 炭水化物 114.3g<br>※※※ 313mg 食塩 2.5g | ※※※ - 726kcal 蛋白質 27g<br>脂質 16.1g 炭水化物 115.8g<br>※※※ 918mg 食塩 2.1g   |

仕入れの都合により変更することがございます。ご了承下さい。  
 富士産業株式会社