

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	(1~2歳児)		(3~5歳児)		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	
	エネルギー	509kcal	485kcal	545kcal	576 kcal	
	タンパク質	18.4g	18g	21.3g	23g	
	脂質	18.2g	13g	18.2g	16.6g	
間	カルシウム	255mg	210mg	230mg	258mg	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 鮭の胡麻みそ焼き 里芋とれんこんの炒り煮 マカロニスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとささみの和え物 えのきの中華スープ フルーツ(みかん)	焼きそば かぼちゃサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の甘辛炒め じゃがいもの煮物 麩の味噌汁
間		お茶 七草がゆ	牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン(きな粉)	お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン ポークビーンズ キャベツとじゃこのサラダ カリフラワーのスープ	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 豆腐チャンプルー 小松菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁 フルーツ(みかん)	ツナとひじきの混ぜご飯 じゃがコーン ごぼうの味噌汁 フルーツ(バナナ)	醤油ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(オレンジ)	中華丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え わかめの中華スープ
間	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子 めろんぐみさん ドーナツづくり	牛乳 野菜蒸しパン	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこんのサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 白菜のすまし汁 フルーツ(りんご)	チキンピラフ スパゲティサラダ(ケチャップ) キャベツスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 小松菜のおかか和え もやしの中華スープ	ちゃんぽん麺 切干大根の酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のナムル 茄子の味噌汁
間	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 お菓子 りんごぐみさん 型抜きクッキーづくり	牛乳 ポテフライ(あおさ)	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ			
昼	ビビンバ丼 春雨サラダ 豆腐の中華スープ フルーツ(みかん)	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう 大根のスープ フルーツ(りんご)	ご飯 タンドリーチキン 白菜サラダ 麩の味噌汁			
間	牛乳 ポップコーン(キャラメル)	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子			

- 完了期は刻んで提供しております。
- 乳児・幼児摂取量は、1月分の平均摂取量を示しています。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。