



# こんだてひょう

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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 豚肉の甘辛炒め 高野の煮物 春雨の中華スープ	ご飯 赤魚の西京焼き ジャーマンポテト ほうれん草のすまし汁 フルーツ(バナナ)	チキンピラフ マカロニサラダ 小松菜のスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグ 花野菜サラダ もやしの味噌汁	焼きそば 炒り豆腐 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 厚揚げの炒め物 ブロッコリーのゴマネーズ和え わかめの味噌汁																														
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 揚げパン	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 お菓子																														
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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 クリームシチュー れんこんのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 白菜のすまし汁 フルーツ(梨)	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え カリフラワーのスープ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツとパプリカのサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	きつねうどん さつまいもサラダ フルーツ(バナナ)	中華丼 里芋とれんこんの炒り煮 えのきの中華スープ																														
間	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ポップコーン(キャラメル)	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子																														
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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 ほうれん草の胡麻和え フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の照り焼き 春雨サラダ ごぼうの味噌汁 フルーツ(梨)	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜のナムル 豆腐の中華スープ	野菜煮込みうどん 根菜のみそマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 麩のすまし汁																														
間		牛乳 セサミクッキー	牛乳 お菓子	とまとぐみさん 餃子の皮ピザづくり	牛乳 みかんゼリー	お茶 焼きもろこしおにぎり	牛乳 お菓子																													
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28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		ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干大根の酢の物 そうめんのすまし汁	混ぜ込み鮭チャーハン かぼちゃサラダ 大根の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とひじきの煮物 キャベツのスープ フルーツ(りんご)	栄養ラーメン ブロッコリーとささみの和え物 フルーツ(バナナ)	そぼろ丼 もやしの塩こうじ和え 茄子の味噌汁																														
間		牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 カルピスゼリー	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 お菓子																														
	30日(月)																																			
朝	牛乳 お菓子	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">(1~2歳児)</th> <th colspan="2">(3~5歳児)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>乳児摂取量</td> <td>乳児目標量</td> <td>幼児摂取量</td> <td>幼児目標量</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>510cal</td> <td>485kcal</td> <td>536kcal</td> <td>576 kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>17.8g</td> <td>18g</td> <td>20.2 g</td> <td>23g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18g</td> <td>13g</td> <td>17.8g</td> <td>16.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>251mg</td> <td>210mg</td> <td>224mg</td> <td>258mg</td> </tr> </tbody> </table>						(1~2歳児)		(3~5歳児)			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	510cal	485kcal	536kcal	576 kcal	タンパク質	17.8g	18g	20.2 g	23g	脂質	18g	13g	17.8g	16.6g	カルシウム	251mg	210mg	224mg	258mg
	(1~2歳児)						(3~5歳児)																													
	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	510cal	485kcal	536kcal	576 kcal																																
タンパク質	17.8g	18g	20.2 g	23g																																
脂質	18g	13g	17.8g	16.6g																																
カルシウム	251mg	210mg	224mg	258mg																																
昼	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう ブロッコリーのスープ フルーツ(りんご)																																			
間	牛乳 麩のラスク																																			

- 完了期は刻んで提供しております。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、9月分の平均摂取量を示しています。
- 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。