



こんだてひょう

		(1~2歳児)		(3~5歳児)		1日(金)	2日(土)
朝		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		エネルギー	509cal	464kcal	544kcal	ナポリタン	中華丼
		タンパク質	18.4g	19.5g	20.7g	キャベツのソテー	里芋の煮物
		脂質	18.7g	12.5g	18.7g	ほうれん草のスープ	もやしの中華スープ
		カルシウム	258mg	214mg	228mg	フルーツ(オレンジ)	
		鉄	1.3mg	2.3mg	1.7g		
間		レチノール	180 μg	189 μg	192 μg	お茶	牛乳
		食塩相当量	2.2g	1.5g	2.5g	塩昆布おにぎり	お菓子
		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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 鶏のマヨパン粉焼き 小松菜の胡麻酢和え 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌ラーメン れんこんの金平 フルーツ(りんご)	混ぜ込みチャーハン 大根とちくわの煮物 チンゲン菜の中華スープ フルーツ(バナナ)	ビビンバ丼 ブロッコリーのおかか和え 大根の中華スープ	
		牛乳 フルーツサンド	牛乳 お菓子	お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 ポテトフライ	牛乳 お菓子	
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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 ポークチャップ マカロニサラダ カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 たらのカレー揚げ チンゲン菜のナムル ごぼうの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁	ご飯 野菜炒め さつまいものサラダ 麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	きつねうどん ジャーマンポテト フルーツ(みかん)	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 スパゲティサラダ(ケチャップ) 茄子の味噌汁
		牛乳 ポップコーン(あおさ)	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23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	
昼		ロールパン ポトフ 小松菜の胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 鮭のフライ キャベツとパプリカのサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と大根の酢の物 豆腐の中華スープ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ もやしの味噌汁 フルーツ(みかん)	栄養ラーメン じゃがコーン フルーツ(バナナ)	
		お茶 わかめのおにぎり	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 人参ケーキ	お茶 豚汁	
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30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 赤魚の西京焼き ブロッコリーとささみの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ(りんご)	ツナとひじきの混ぜご飯 炒り豆腐 大根の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のマヨサラダ 小松菜のスープ	野菜煮込みうどん かぼちゃサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の香味炒め チンゲン菜の煮びたし 春雨の中華スープ フルーツ(バナナ)	豚丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え 素麺のすまし汁
		牛乳 大学芋	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子	牛乳 バリバリ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 お菓子

いちごぐみさん
おにぎりづくり

3~5歳さん
豚汁づくり

とまとぐみさん
豆腐ドーナツ作りお手伝い

- 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、11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。