



	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 照り焼きハンバーグ コールスロー 大根の味噌汁 フルーツ(みかん) 	そばろ丼 ブロッコリーのおかか和え もやしの中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 花麩のすまし汁	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ れんこんのサラダ キャベツのスープ フルーツ(オレンジ)	ちゃんぽん麺 ほうれん草のお浸し フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 里芋の煮物 豆腐の味噌汁
間	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 あんこパイ	牛乳 お菓子	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 マカロニグラタン 白菜サラダ ブロッコリーのスープ フルーツ(みかん)	ご飯 赤魚の煮付け ひじきとごぼうのサラダ 豆腐のすまし汁	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野の煮物 わかめの味噌汁	ご飯 手作り餃子 ほうれん草ともやしのナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(バナナ)	チキンピラフ ポテトサラダ 小松菜のスープ 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 えのきの中華スープ
間	お茶 きつねおにぎり	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ライスクリスピーのおこし	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 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 豆腐とひじきのつくね チンゲン菜の胡麻酢和え もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ) 	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の胡麻みそ焼き 春雨の中華和え 大根のすまし汁 	焼き鳥丼 豆腐チャンプルー キャベツの中華スープ フルーツ(バナナ)	醤油ラーメン かぼちゃサラダ フルーツ(みかん)	混ぜ込みチャーハン 切干大根の炒め煮 白菜のすまし汁
間	牛乳 メロンパン風トースト 	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子 	牛乳 ポテトフライ	お茶 ひじきのおにぎり	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 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 タンドリーチキン 花野菜サラダ 小松菜のスープ フルーツ(オレンジ)	きつねうどん ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 添え野菜 マカロニスープ フルーツ(みかん缶) 	ご飯 カレーのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう 茄子の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚じゃが スパゲティサラダ 麩のすまし汁	麻婆豆腐丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え 春雨の中華スープ
間	牛乳 麩のラスク	お茶 牛しぐれおにぎり 	牛乳 ツリーパイ 	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

- 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、12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。

	(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	508cal	464kcal	539kcal	511 kcal
タンパク質	18.4g	19.5g	20.7g	21.5g
脂質	18.7g	12.5g	18.4g	14g
カルシウム	264mg	214mg	246mg	231mg
鉄	1.4mg	2.3mg	1.6g	2.2g
レチノール	183 μg	189 μg	121 μg	189g
食塩相当量	2.0g	1.5g	2.3g	1.4g