

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日														
1	干菓子・牛乳 やみつきチキン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのスープ ごはん	2	干菓子・牛乳 牛肉のみそ丼 おかか和え すまし汁 梨	3  保育園お休み		4	干菓子・牛乳 鮭のカレーニエル ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツのスープ ごはん バナナ	5	干菓子・牛乳 坦々麺 ほうれん草とモヤシのナムル りんご	6	干菓子・牛乳 鶏の照り焼き いんげんの胡麻あえ みそ汁 ごはん バナナ													
おやき・牛乳	マシュマロサンド・牛乳	マシュマロ リッツ	チーズボンデ・牛乳			ふりかけおにぎり・お茶	干菓子・牛乳																	
8	干菓子・牛乳 クリームシチュー ツナサラダ ロールパン バナナ	9	干菓子・牛乳 さわらのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ すまし汁 ごはん オレンジ	10	干菓子・牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜とえのきのスープ ごはん バナナ	11	干菓子・牛乳 和風スパゲティ キャベツのしらすあえ コンソメスープ 梨	12	干菓子・牛乳 すき焼き風煮 もやし酢の物 みそ汁 ごはん	13	干菓子・牛乳 牛肉の中華丼 トマトのツナ和え 春雨スープ バナナ													
★豚汁クッキング★ りんご組：野菜を洗う みかん組：野菜の皮むき めろん組：野菜を切る	マカロニ二あべかわ・牛乳	豚汁・お茶	干菓子・牛乳	おにぎり・お茶	桃のゼリー・牛乳	干菓子・牛乳																		
15	干菓子・牛乳 焼き肉風炒めもの ほうれん草とえのき茎のお浸し みそ汁 ごはん	16	干菓子・牛乳 鮭ピラフ さつまいもサラダ スープ バナナ	17	干菓子・牛乳 鶏のから揚げ マゼドアンサラダ コンソメスープ ごはん オレンジ	18	干菓子・牛乳 あんかけうどん ブロッコリーと人蔘の甘酢和え バナナ	19	干菓子・牛乳 豚じゃが キャベツの昆布和え すまし汁 ごはん りんご	20	干菓子・牛乳 ひじきごはん かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 バナナ													
フライドポテト・牛乳	ヨーグルトパフェ・牛乳	みかん缶 バイン缶 りんご コーンフレーク ヨーグルト いちごジャム 生クリーム 砂糖	干菓子・牛乳	牛しぐれおにぎり・お茶	ベークドチーズケーキ・牛乳	干菓子・牛乳																		
22	干菓子・牛乳 魚の甘酢あんかけ 中華和え 中華スープ ごはん	23	24		25	26	27																	
ポテトピザ・牛乳	23  保育園お休み		24	ボトフ いろいろサラダ ミルクロールパン バナナ 干菓子・牛乳	25	鶏のおろしステーキ ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん りんご	26	肉みそラーメン ツナじゃが オレンジ	27	ポークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ ごはん バナナ														
29	干菓子・牛乳 キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	30	干菓子・牛乳 酢豚 はるさめサラダ 鶏がらスープ ごはん	30  保育園お休み		きな粉ポテト・牛乳	じゃこおにぎり・お茶	干菓子・牛乳																
フレンチトースト・牛乳	ライスクリスピーのおこし・牛乳	ライスクリスピー マシュマロ バター	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>(1~2歳児)</td> <td>(3~5歳児)</td> </tr> <tr> <td>乳児摂取量</td> <td>乳児目標量</td> <td>幼児目標量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>525kcal</td> <td>548kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0g</td> <td>16.4g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>244mg</td> <td>238mg</td> </tr> </table>			(1~2歳児)	(3~5歳児)	乳児摂取量	乳児目標量	幼児目標量	エネルギー	525kcal	548kcal	たんぱく質	19.5g	22.1g	脂質	15.0g	16.4g	カルシウム	244mg	238mg	<p>※仕入れの都合で食材を変更する場合があります。</p> <p>○乳児・幼児摂取量は、10月の平均の摂取量を示しています</p> <p>○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。</p> <p>乳児は朝のおやつも考慮しています。</p>	
	(1~2歳児)	(3~5歳児)																						
乳児摂取量	乳児目標量	幼児目標量																						
エネルギー	525kcal	548kcal																						
たんぱく質	19.5g	22.1g																						
脂質	15.0g	16.4g																						
カルシウム	244mg	238mg																						