

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	干菓子・牛乳	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳	7	干菓子・牛乳
チキンライス	米 鶏肉 にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 油 ケチャップ 塩 こしょう										
ブロッコリーとちくわのサラダ	ブロッコリー ちくわ にんじん レモン果汁 塩 こしょう 油										
コンソメスープ	はくさい えのきたけ じゃがいも コンソメ										
バナナ											
干菓子・牛乳											

9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	バナナ・牛乳	12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳	14	干菓子・牛乳
焼き肉風炒めもの	牛肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 塩 しょうゆ 砂糖 油	鶏のから揚げ	鶏肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	和風ミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 いんげん にんじん ごぼう ねんこ 干しいたけ 白みそ 砂糖 こま	鮭の塩焼き	さけ 塩	栄養ラーメン	中華めん 豚肉 ちくわ ほうれんそう にんじん もやし 干しいたけ ごま油 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	牛丼	米 牛肉 たまねぎ にんじん ごぼう 油 ねぎ かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ
いりどりサラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 砂糖 しょうゆ 酢	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ 酢	大根サラダ	だいこん きゅうり ツナ 酢 しょうゆ 砂糖 すりごま	ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ごま 白みそ 砂糖 しょうゆ	さつまいもサラダ	さつまいも えだまめ ごま 塩 めんつゆ マヨドレ 酢	和風サラダ	キャベツ きゅうり カットわかめ コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 塩
もやしスープ	もやし ねぎ ごま 鶏がらスープ しょうゆ 塩	みそ汁	木綿豆腐 切り干しいたけ たまねぎ かつお節(だし) みそ	すまし汁	はくさい 油揚げ かつお節(だし) 薄口しょうゆ	豚汁	豚肉 にんじん だいこん はくさい 油揚げ たまねぎ ねぎ かつお節(だし) みそ	りんご		すまし汁	木綿豆腐 みつば 葱 かつお節(だし) 薄口しょうゆ
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		バナナ	
いちご		バナナ		バナナ		オレンジ		オレンジ		バナナ	
かぼちゃの豆腐パン	かぼちゃ 絹ごし豆腐 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	鮎のラスク・牛乳	鮎 パター 砂糖	干菓子・牛乳		ポテトピザ・牛乳	じゃがいも ツナ ケチャップ とろけるチーズ	おかかおにぎり	米 かつお節 しょうゆ	干菓子・牛乳	

16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳	19	干菓子・牛乳	20	バナナ・牛乳	21	干菓子・牛乳
酢豚	豚肉 しょうゆ 片栗粉 油 にんじん ピーマン たまねぎ だけのこ 干しいたけ 油 酢 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	五目ひじきご飯	米 ひじき 鶏肉 にんじん 油揚げ 干しいたけ 油 砂糖 薄口しょうゆ	厚揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 にんじん キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ	煮魚	かれい しょうが 砂糖 しょうゆ 水	肉みそうどん	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 油 みそ 葱 砂糖 片栗粉	そばろごはん	米 鶏ひき肉 油 砂糖 しょうゆ
春雨サラダ	はるさめ にんじん きゅうり ごま 砂糖 酢 しょうゆ	白菜のごま和え	はくさい かまぼこ すりごま 砂糖 しょうゆ	白菜の昆布あえ	はくさい きゅうり 塩こんぶ	ツナとキャベツの和え物	ツナ キャベツ きゅうり カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	ブロッコリーのちりめん和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ しらす干し	切干大根のごま和え	切り干しいたけ にんじん すりごま 砂糖 しょうゆ 塩
豆腐スープ	木綿豆腐 ねぎ えのきたけ 中華だしの素 薄口しょうゆ	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお節(だし) みそ	すまし汁	かぶ 葱 ねぎ かつお節(だし) しょうゆ 塩	豆腐スープ	木綿豆腐 しめじ こまつな ねぎ 中華だしの素 しょうゆ 塩	りんご		すまし汁	はくさい にんじん えのきたけ かつお節(だし) 薄口しょうゆ
ごはん		オレンジ		ごはん		ごはん		ごはん		バナナ	
フルーチェ・牛乳	フルーチェ イチゴ 牛乳	ジャムサンド牛乳	食パン いちごジャム りんごジャム	干菓子・牛乳		フライドポテトのり塩味・牛乳	じゃがいも 油 塩 あおのり	焼きとうもろこしのおにぎり・お茶	米 コーン缶 油 しょうゆ	干菓子・牛乳	

23	干菓子・牛乳	24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳	26	バナナ・牛乳	27	干菓子・牛乳	28	干菓子・牛乳
やみつきチキン	鶏肉 ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ マヨドレ 塩 こしょう	肉じゃが	牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 かつお節(だし) 砂糖 薄口しょうゆ	マカロニグラタン	鶏肉 マカロニ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム缶 油 塩 小麦粉 パター 牛乳 とろけるチーズ	和風スパゲティ	スパゲティ 豚肉 エリンギ ほうれんそう にんじん 薄口しょうゆ かつお節	鮭ピラフ	米 さけ にんじん ピーマン たまねぎ コーン缶 塩 油	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 酒 油
キャベツとトマトのサラダ	キャベツ きゅうり トマト 酢 油 砂糖 しょうゆ	いんげんのマヨ和え	いんげん はくさい しょうゆ すりごま マヨドレ 砂糖	ツナサラダ	ツナ トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー マヨドレ しょうゆ 砂糖 こま	じゃが芋炒め	じゃがいも にんじん ワインナー 油 コンソメ 塩 こしょう	ひじき煮	ひじき にんじん 油揚げ ちくわ 油 しょうゆ 砂糖 みりん かつお節(だし)
鶏がらスープ	たまねぎ しめじ にんじん 中華だしの素	みそ汁	切り干しいたけ ねぎ カットわかめ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	カットわかめ もやし コーン缶 干しいたけ コンソメ 塩	白菜のスープ	はくさい しいたけ ねぎ 中華だしの素	コンソメスープ	キャベツ たまねぎ しめじ コンソメ	みそ汁	絹ごし豆腐 カットわかめ ねぎ みそ かつお節(だし) みそ
ごはん		ごはん		動物パン		バナナ		グレープフルーツ		ごはん	
りんご		オレンジ		ホットケーキ牛乳		わかめおにぎりお茶	米 カットわかめ ツナ ごま しょうゆ	ベーグドチーズケーキ・牛乳	クリームチーズ パター レモン果汁 卵 砂糖 牛乳 小麦粉	バナナ	

30	干菓子・牛乳	31	干菓子・牛乳	<p>(1~2歳児) (3~5歳児)</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>463kcal</td> <td>476kcal</td> <td>539kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.8g</td> <td>19.0g</td> <td>20.6g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.3g</td> <td>14.3g</td> <td>15.0g</td> <td>17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>195mg</td> <td>200mg</td> <td>231mg</td> <td>260mg</td> </tr> </table>					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	463kcal	476kcal	539kcal	575kcal	たんぱく質	17.8g	19.0g	20.6g	23.0g	脂質	14.3g	14.3g	15.0g	17.3g	カルシウム	195mg	200mg	231mg	260mg
	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	463kcal	476kcal	539kcal	575kcal																												
たんぱく質	17.8g	19.0g	20.6g	23.0g																												
脂質	14.3g	14.3g	15.0g	17.3g																												
カルシウム	195mg	200mg	231mg	260mg																												
やきとり丼	米 鶏肉 油 しょうゆ 砂糖 しょうが ほうれんそう ごま	ポークチャップ	豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	<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、2月の平均の摂取量を示しています。 ○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。 乳児は朝のおやつも考慮しています。</p>																												
大根と人参の甘酢あえ	だいこん にんじん 酢 砂糖 塩	マセドアンサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶 塩 こしょう マヨドレ																													
すまし汁	えのきたけ たけのこ ねぎ かつお節(だし) 薄口しょうゆ	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン キャベツ しめじ コンソメ																													
ごはん		ごはん																														
バナナ		フルーツポンチ牛乳	もも缶 りんご バナナ みかん缶 砂糖																													