



こんだてひょう



						1日(金)	2日(土)				
朝	(1~2歳児)				(3~5歳児)				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	味噌ラーメン ポテトサラダ フルーツ(りんご)	そばろ井 チンゲン菜のナムル 茄子の味噌汁				
	エネルギー	505kcal	485kcal	550kcal	576 kcal						
	タンパク質	18.1g	18g	21.1 g	23g						
	脂質	18.6g	13g	18.5g	16.6g						
間		カルシウム	262mg	210mg	242mg	258mg	お茶 おかかおにぎり	牛乳 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	牛乳 お菓子	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 キャベツとパプリカのサラダ フルーツ(オレンジ)	カレーライス 豆腐サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 厚揚げの炒め物 春雨の中華和え えのきの中華スープ フルーツ(みかん)	ご飯 厚揚げの炒め物 春雨の中華和え えのきの中華スープ フルーツ(みかん)	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ナポリタン フロコリーのゴマネズ和え カリフラワーのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根と竹輪の煮物 白菜のすまし汁			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
間	お茶 きつねおにぎり	牛乳 ポテトフライ(コンソメ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛乳 お菓子	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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ご飯 豚肉の香味炒め ひじきとごぼうのサラダ わかめの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鮭とひじきの混ぜご飯 ほうれん草とウインナーのソテー 大根のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 カレイの和風マヨ焼き かぼちゃの煮物 もやしの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 カレイの和風マヨ焼き かぼちゃの煮物 もやしの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのスープ	野菜煮込みうどん 根菜のみそマヨ和え フルーツ(バナナ)	麻婆豆腐丼 小松菜のお浸し 春雨の中華スープ			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
間	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトピザ	お茶 塩昆布おにぎり	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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 白菜サラダ 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 たらのカレー揚げ ほうれん草のおかか和え 豆腐とチンゲン菜の中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め スバゲティサラダ(ケチャップ) フロコリーのスープ	ご飯 豚肉の甘辛炒め スバゲティサラダ(ケチャップ) フロコリーのスープ	ご飯 豆腐とひじきのつくね 小松菜の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁 フルーツ(みかん)	栄養ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(りんご)	豚井 里芋の煮物 えのきのすまし汁			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
間	牛乳 大学芋	牛乳 シャカシャカポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 麩のラスク	お茶 鮭のおにぎり	牛乳 お菓子				
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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子				
昼	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(いちご)	ご飯 さわらの西京焼き 炒り豆腐 白菜のすまし汁	ご飯 肉じゃが 切干大根の酢の物 麩の味噌汁	ご飯 肉じゃが 切干大根の酢の物 麩の味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんのサラダ もやしの中華スープ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子				
間	牛乳 カップケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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。
- 乳児・幼児摂取量は、12月分の平均摂取量を示しています。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 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。

