

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
朝おやつ		1	干菓子・牛乳	2	バナナ・牛乳	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳																									
昼食	冷やしうどん	うどん ささみ ねぎ わかめ (干) 油 砂糖 塩 しょうゆ かつお節(だし)	鶏のから揚げ	鶏肉 みりん 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 酒 キャベツ 人参 ピーマン みそ 油 しょうゆ 砂糖	魚のカレーマヨ焼き	鮭 しょうゆ みりん マヨドレ カレー粉	ピラフ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 パセリ																										
	じゃが芋ソテー	じゃがいも ブロッコリー コンソメ 油	小松菜とツナのごま和え	小松菜 ツナ 人参 すりごま 酢 砂糖 塩	いろいろサラダ	ブロッコリー コーン 人参 鶏がらスープ	キャベツとベーコンのドレッシングあえ	キャベツ 小松菜 ベーコン 油 砂糖 しょうゆ 酢	フレンチサラダ	キャベツ 小松菜 酢 塩 砂糖 油																										
	オレンジ		コンソメスープ	人参 玉ねぎ コンソメ	みそ汁	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ みそ かつお節(だし)	スープ	玉ねぎ 人参 えのきたけ コンソメ	スープ	白菜 人参 ねぎ コンソメ																										
おやつ		おにぎり・お茶	米 ごま わかめ(干) しょうゆ	干菓子・牛乳		パインゼリー・牛乳	パインジュース ゼラチン	バリバリ・牛乳	香巻きの皮 マーガリン ごま 砂糖 小麦粉 水	干菓子・牛乳																										
朝おやつ	7	干菓子・牛乳	8	干菓子・牛乳	9	バナナ・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	干菓子・牛乳	12	干菓子・牛乳																								
昼食	ローストチキン	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん 油 ごま ごま油	牛肉とれんこんの炒め物	牛肉 塩 酒 れんこん 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖	ミートスパゲティー	スパゲティー 油 合ミンチ ピーマン 玉ねぎ 人参 コンソメ ケチャップ しょうゆ 片栗粉 トマト缶 ウスターソース	しょうゆラーメン	中華そば 豚肉 人参 もやし 白菜 コーン缶 しょうゆ 鶏がらスープ 塩	ポトフ	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 コンソメ	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 油 砂糖 しょうゆ																								
	ハンサンスー	春雨 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	ちりめん和え	ブロッコリー ちりめんじゃこ しょうゆ	酢の物	きゅうり もやし わかめ 酢 砂糖 しょうゆ	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン 塩 こしょう	マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり ツナ マヨドレ 塩	ごま和え	ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ																								
	わかめスープ	わかめ(干) もやし しょうゆ 鶏がらスープ	みそ汁	人参 じゃが芋 みそ かつお節(だし)	スープ	チンゲン菜 ごま 鶏がらスープ	グレープフルーツ		動物パン		みそ汁	小松菜 もやし みそ かつお節(だし)																								
	ごはん		ごはん		ぶどう				バナナ		ごはん																									
おやつ		ソフトクッキー・牛乳	チーズスティック・牛乳	春巻きの皮 チーズ ベーコン	干菓子・牛乳		おにぎり・お茶	米 鮭ひりかけ	マドレーヌ・牛乳	ホットケーキ粉 砂糖 バター 卵 牛乳	干菓子・牛乳																									
朝おやつ	14	干菓子・牛乳	15	干菓子・牛乳	16	バナナ・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳	19	干菓子・牛乳																								
昼食	BBQチキン	鶏肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ 油	ピカタ	豚肉 塩 こしょう 卵 小麦粉 ケチャップ	魚のレモン照り焼き	さわら 片栗粉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 レモン汁	鶏つくねのあんかけ	鶏ひき肉 人参 ごぼう 片栗粉 油 塩 しょうゆ 酒 砂糖	焼豚チャーハン	米 焼き豚 卵 人参 玉ねぎ ねぎ 塩 こしょう しょうゆ	チキンカレー	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールー																								
	サラダ	きゅうり 人参 キャベツ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	コールスローサラダ	キャベツ 人参 砂糖 マヨドレ 塩 酢	れんこんきんぴら	れんこん 人参 牛肉 砂糖 しょうゆ ごま 油	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨドレ	和え物	もやし 人参 かつお節 しょうゆ	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり マヨドレ 塩																								
	スープ	玉ねぎ えのき コンソメ	コンソメスープ	ブロッコリー トマト コンソメ	みそ汁	えのきたけ 玉ねぎ みそ かつお節(だし)	すまし汁	大根 わかめ(干) しめじ かつお節(だし) しょうゆ 塩	ワンタンスープ	ワンタンの皮 チンゲン菜 鶏がらスープ しょうゆ	バナナ																									
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		オレンジ		バナナ																									
おやつ		きなこマフィン・牛乳	シヤムサンド・牛乳	食パン いちごジャム りんごジャム	干菓子・牛乳		フルーツポンチ・牛乳	みかん缶 パイン缶 もも缶	焼きおにぎり・お茶	米 牛ミンチ みそ しょうゆ みりん ねぎ	干菓子・牛乳																									
朝おやつ	21		22		23	バナナ・牛乳	24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳	26	干菓子・牛乳																								
昼食	保育園お休み		保育園お休み		魚のムニエル	鮭 塩 こしょう 小麦粉 バター	鶏肉のきのこトマトソースがけ	鶏肉 塩 片栗粉 玉ねぎ しめじ トマト缶 パセリ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 こしょう	豆腐ハンバーグ	豚ミンチ 牛ミンチ 豆腐 人参 玉ねぎ 塩 こしょう 片栗粉ケチャップ ウスターソース	ポークチャップ	豚肉 塩 ケチャップ 油 ウスターソース 砂糖																								
					白菜のゆかり和え	白菜 きゅうり 人参 ゆかり しょうゆ	サラダ	ブロッコリー コーン 酢 塩 こしょう 砂糖	添え野菜	ブロッコリー トマト	スパゲティーサラダ	スパゲティー ツナ 人参 きゅうり 塩 マヨドレ																								
					コンソメスープ	人参 玉ねぎ コンソメ	スープ	豆腐 玉ねぎ ごま 鶏がらスープ	スープ	玉ねぎ 人参 コーン缶 鶏がらスープ	コンソメスープ	人参 えのきたけ コンソメ																								
					ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																									
おやつ				干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		ポテトピザ・牛乳	じゃが芋 ハム マヨドレ 牛乳 とろけるチーズ	スイートポテト・牛乳	さつまいも バター 牛乳	干菓子・牛乳																								
朝おやつ	28	干菓子・牛乳	29	干菓子・牛乳	30	バナナ・牛乳	<p>※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。</p> <p>○乳児・幼児摂取量は、9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> <p>(1~2歳児) (3~5歳児)</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>471kcal</td> <td>552kcal</td> <td>570kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.5g</td> <td>22.1g</td> <td>21.3g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0g</td> <td>16.6g</td> <td>16.3g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>231mg</td> <td>242mg</td> <td>227mg</td> <td>259mg</td> </tr> </tbody> </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	471kcal	552kcal	570kcal	574kcal	たんぱく質	17.5g	22.1g	21.3g	23.0g	脂質	15.0g	16.6g	16.3g	17.2g	カルシウム	231mg	242mg	227mg	259mg
	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	471kcal	552kcal	570kcal	574kcal																																
たんぱく質	17.5g	22.1g	21.3g	23.0g																																
脂質	15.0g	16.6g	16.3g	17.2g																																
カルシウム	231mg	242mg	227mg	259mg																																
昼食	しゅうまい	豚ミンチ 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 塩 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	魚の煮つけ	さわら しょうが 砂糖 しょうゆ	ハヤシライス	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 油 ハヤシルー ケチャップ	さっぱりサラダ	ブロッコリー コーン缶 ツナ 酢 砂糖 塩	梨																											
	昆布和え	キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ	白菜のおかか和え	白菜 人参 しょうゆ かつお節																																
	中華スープ	チンゲン菜 もやし 鶏がらスープ	みそ汁	玉ねぎ 人参 かつお節(だし) みそ																																
おやつ		バナナケーキ・牛乳	バナナ ホットケーキ粉 卵 砂糖 バター 油	ベークドチーズケーキ・牛乳	クリームチーズ バター 砂糖 レモン果汁 牛乳 小麦粉 卵	干菓子・牛乳																														

