

※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

○乳児・幼児摂取量は、10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。



	(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	544kcal	552kcal	565kcal	574kcal
たんぱく質	17.2g	22.1g	22.4g	23.0g
脂質	15.6g	16.6g	17.0g	17.2g
カルシウム	234mg	242mg	249mg	259mg

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。 ○乳児・幼児摂取量は、10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。									
5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳	7	バナナ・牛乳	8	干菓子・牛乳	9	干菓子・牛乳
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ 酒 油	魚の磯辺揚げ	カラスカレイ 食塩 小麦粉 青のり 油	焼き肉風炒めもの	牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうゆ 塩 三温糖 油	五目ひじきご飯	米 ひじき 鶏もも肉 人参 きぬさ や 干しいたけ 油 砂糖 しょうゆ	みそラーメン	中華麺 豚肉 コーン 人参 白菜 だけのこ もやし カットわかめ 油 ねぎ 食塩 こしょう かつおだし汁 みそ しょうゆ ごま油
白菜のごま和え	白菜 人参 すりごま しょうゆ	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー コーン缶 食塩 油	きゅうりとえのきの酢の物	きゅうり えのきたけ ちくわ 酢 砂糖 塩	和え物	キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	じゃが芋炒め	じゃがいも にんじん ビーマン 油 食塩 こしょう
みそ汁	油揚げ 大根 わかめ かつおだし汁 みそ	みそ汁	キャベツ 油揚げ 大根 みそ かつおだし汁	コンソメスープ	さつまいも 玉ねぎ コンソメ	すまし汁	干しとうめん みつば ぶ しょうゆ かつおだし汁	オレンジ	とまと粗以上は自分で おにぎりを作ろう!
ご飯		ご飯		ご飯		グレープフルーツ			
バナナ		オレンジ							
大学芋・牛乳	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ	マカロニあべかわ・牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	干菓子・牛乳		キャロットケーキ・牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 人参 卵 砂糖	おにぎり・お茶	米 ふりかけ
12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳	14	バナナ・牛乳	15	干菓子・牛乳	16	干菓子・牛乳
豚肉のみそ炒め	キャベツ ビーマン 赤ビーマン 酒 ねぎ みそ しょうゆ 砂糖 油	魚の塩焼き	鮭 塩 油	牛丼	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 油 ねぎ かつおだし汁 砂糖 しょうゆ	厚揚げと豚肉の煮物	生揚げ 豚肉 たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 酒 油	炒り煮	豚肉 にんじん いんげん ごぼう だけのこ 油 三温糖 みりん しょうゆ
ほうれん草とえのき茸のお浸し	ほうれん草 えのきたけ しょうゆ かつおだし汁	サラダ	白菜 もやし 人参 酢 砂糖 塩	ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	スティック野菜	にんじん きゅうり マヨドレ	和え物	もやし ごまつな 砂糖 しょうゆ 酢 ごま
みそ汁	油揚げ じゃがいも 人参 みそ かつおだし汁	みそ汁	玉ねぎ 油揚げ みそ かつおだし汁	すまし汁	木綿豆腐 カットわかめ みつば かつおだし汁 しょうゆ	コンソメスープ	たまねぎ えのきたけ コンソメ	中華スープ	チンゲン菜 大根 鶏がらスープ
ご飯		ご飯		梨		ご飯		ご飯	
スコーン・牛乳	コーンフレーク ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター	蒸しパン・牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 油	干菓子・牛乳		グレープフルーツ		オレンジ	
19	干菓子・牛乳	20	干菓子・牛乳	21	バナナ・牛乳	22	干菓子・牛乳	23	干菓子・牛乳
ビーフシチュー	ごはん 牛肉 人参 玉ねぎ ハヤシルー	魚の南蛮漬け	カラスカレイ 塩 小麦粉 人参 玉ねぎ かつおだし汁 砂糖 酢 しょうゆ 油	ソースカツ丼	米 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	ポークソテー	豚肉 人参 キャベツ 油 玉ねぎ ねぎ 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	鶏の炊き込みご飯	米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう しいたけ(干) 油 塩 しょうゆ
ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり コーン缶 マヨドレ	小松菜のサラダ	小松菜 ベーコン もやし しょうゆ マヨドレ ごま	キャベツのドレッシング和え	キャベツ ブロッコリー 油 砂糖 しょうゆ 酢	大根サラダ	大根 きゅうり わかめ(干) 酢 塩 しょうゆ	野菜炒め	豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 塩 鶏がらスープ
ミルクスティックパン		コンソメスープ	白菜 玉ねぎ コンソメ	みそ汁	えのきたけ 玉ねぎ みそ かつおだし汁	スープ	絹ごし豆腐 チンゲン菜 ごま 鶏がらスープ しょうゆ	すまし汁	白菜 えのきたけ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ
おにぎり・お茶	米 塩昆布	パウンドケーキ・牛乳	小麦粉 バター ベーキングパウダー 砂糖 卵	干菓子・牛乳		ご飯		オレンジ	
26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳	28	バナナ・牛乳	29	干菓子・牛乳	30	干菓子・牛乳
ミートローフ	ひじき 木綿豆腐 玉ねぎ コーン 塩豚ミンチ パン粉 ケチャップ ウスターソース	豆腐の旨煮	木綿豆腐 豚肉 はくさい にんじん ねぎ ごま油 水 中華だしの素 しょうゆ 食塩 酒 砂糖 片栗粉	煮魚	さわら 生姜 砂糖 しょうゆ	栄養ラーメン	中華そば 豚肉 ちくわ ほうれん草 人参 もやし しいたけ ごま油 塩 鶏がらスープ	ハヤシライス	米 牛肉 人参 玉ねぎ ハヤシルー ブロッコリー 油
和風サラダ	白菜 きゅうり 砂糖 酢 ごま しょうゆ	小松菜ともやしの おかか和え	ごまつな 緑豆もやし かつお節 砂糖 しょうゆ	彩りサラダ	ブロッコリー 人参 コーン 酢 砂糖 しょうゆ	おかか和え	白菜 人参 かつお節 しょうゆ	和え物	キャベツ にんじん ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ
すまし汁	大根 油揚げ ねぎ しょうゆ かつおだし汁	鶏がらスープ	はくさい たまねぎ 丸鶏がらスープ (薬)	みそ汁	豚肉 玉ねぎ 大根 ねぎ かつおだし汁 みそ	グレープフルーツ		りんご	
ご飯		ご飯		りんご					
りんごゼリー・牛乳	りんごジュース ゼラチン	焼きドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油	干菓子・牛乳		じゃこトースト・牛乳	食パン ちりめんじゃこ マヨドレ 青のり ごま	かぼちゃプリン・牛乳	プリンミックス かぼちゃ 牛乳 かぼちゃペースト

雨天時

