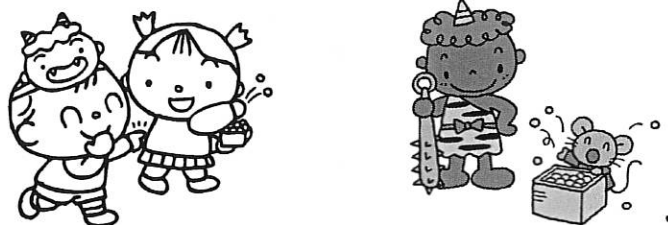





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
朝おやつ	※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。 ▼ 乳児・幼児摂取量は、2月の平均の摂取量を示しています。 ▼ 栄養価は3時のおやつも考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています													
昼食			(1~2歳児)				(3~5歳児)							
				乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量							
			エネルギー	464kcal	552kcal	570kcal	574kcal							
			たんぱく質	18.0g	22.1g	22.4g	23.0g							
			脂質	15.1g	16.6g	17.7g	17.2g							
カルシウム	235mg	242mg	258mg	259mg										
おやつ	干菓子・牛乳													
朝おやつ	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	バナナ・牛乳	6	干菓子・牛乳	7	干菓子・牛乳	8	干菓子・牛乳		
昼食	ビーフシチュー	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 ビーフシチュールー	ローストチキン	鶏肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 ごま油	魚の磯辺揚げ	カラスカレイ 塩 小麦粉 青のり 油	ちゃんぽん	中華そば 豚肉 えび かまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン ねぎ 油 塩 鶏がらスープ ごま油 片栗粉	五目ひじきご飯	米 ひじき 鶏肉 人参 しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ	マーボー丼	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ たら しょうが 鶏がらスープ 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉		
	豆菜サラダ	ツナ キャベツ 大豆 油 酢 砂糖 塩 こしょう	ちりめん和え	小松菜 人参 ちりめんじゃこ しょうゆ 砂糖	ブロッコリーの和風マヨネーズ	ブロッコリー 人参 しょうゆ マヨネーズ	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン 塩 こしょう	生姜焼き	豚肉 しょうゆ しょうが 酒 玉ねぎ 油	和え物	もやし きゅうり しょうゆ 砂糖 ごま ごま油		
	ミルクスティックロールパン		中華スープ	卵 もやし 玉ねぎ 鶏がらスープ	貝だくさん汁	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ かつお節(だし) しょうゆ	バナナ		みそ汁	木綿豆腐 かぶ 人参 かつお節(だし) みそ	中華スープ	白菜 ねぎ 鶏がらスープ		
	バナナ		ごはん	りんご	ごはん	いよかん			りんご		みかん			
おやつ	お楽しみ・牛乳	小麦粉 砂糖 バター 卵 牛乳 生クリーム ベーキングパウダー 人参パウダー ストロベリーパウダー	マカロニカリカリ・牛乳	マカロニ コンソメ 油	クロックムッシュ・牛乳	食パン ハム チーズ 卵 牛乳 砂糖	バイクド チーズケーキ・牛乳	クリームチーズ マーガリン レモン汁 卵 砂糖 牛乳 小麦粉	干菓子・牛乳		干菓子・牛乳			
朝おやつ	10	干菓子・牛乳	11	干菓子・牛乳	12	バナナ・牛乳	13	干菓子・牛乳	14	干菓子・牛乳	15	干菓子・牛乳		
昼食	照り焼きチキン	鶏肉 酒 しょうゆ みりん 砂糖					ハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ パン粉 卵 塩 こしょう クチャップ ウスターソース	魚のカレーマヨ焼き	さくら 塩 マヨドレ カレー粉	みそラーメン	中華そば 豚肉 コーン 伍 人参 白菜 だけのこ ねぎ もやし わかめ(干) 油 塩 こしょう みそ しょうゆ ごま油 鶏がらスープ	豚肉の炒め物	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ごま油 鶏がらスープ
	いろどりサラダ	ブロッコリー コーン 人参 酢 砂糖 塩					サラダ	大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩	キャベツのドレッシングあえ	キャベツ 小松菜 ベーコン 砂糖 酢	野菜炒め	キャベツ もやし 人参 鶏がらスープ	ドレッシング和え	小松菜 もやし ツナ マヨドレ 塩
	みそ汁	キャベツ しいたけ かつお節(だし) みそ					スープ	玉ねぎ しめじ わかめ(干) 鶏がらスープ	スープ	玉ねぎ 人参 コンソメ	バナナ		コンソメスープ	ブロッコリー えのきたけ コンソメ
	ごはん	みかん					りんご組 クッキーづくり	ごはん	りんご	ごはん	みかん		ごはん	みかん
おやつ	クッキー・牛乳	小麦粉 砂糖 バター レモン汁 ベーキングパウダー	干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		フルーツポンチ・牛乳	りんご バナナ みかん 伍 パイン 伍	やきやきごはん お茶	米 鮭フレーク 青のり みりん しょうゆ ごま	干菓子・牛乳			
朝おやつ	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	22	干菓子・牛乳		
昼食	カレーライス	米 牛肉 玉ねぎ 人参 油 じゃが芋 カレールー	あんかけうどん	うどん 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 油 片栗粉 かつお節(だし) 塩 しょうゆ	魚のパン粉焼き	鮭 塩 こしょう パセリ 油 パン粉	鶏肉のおろしステーキ	鶏肉 塩 大根 砂糖 しょうゆ	牛肉とれんこんの炒め物	牛肉 塩 酒 れんこん 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ 油	豚丼	米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ごま しょうゆ 酒 砂糖 みりん		
	サラダ	キャベツ きゅうり 酢 砂糖 塩	ドレッシング和え	キャベツ もやし ベーコン 酢 砂糖 塩	添え野菜	さつまいも 人参 砂糖	かぼちゃの ごまマヨドレ	かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨドレ しょうゆ 砂糖 ごま	おかか和え	もやし きゅうり かつお節 しょうゆ	白菜のナムル	白菜 人参 ごま油 鶏がらスープ		
	バナナ		いよかん		スープ	白菜 えのきたけ 鶏がらスープ	みそ汁	鮭 大根 みそ かつお節(だし)	すまし汁	キャベツ かぶ しょうゆ かつお節(だし)	スープ	チンゲン菜 しめじ 鶏がらスープ		
	おやつ	アップルポテト・牛乳	さつまいも りんご バター 砂糖	焼きおにぎり・お茶	米 みそ ねぎ みりん 牛ミンチ	ポテトピザ・牛乳	じゃがいも ハム 牛乳 とろけるチーズ マヨドレ	干菓子・牛乳		ドーナツ・牛乳	小麦粉 砂糖 卵 油 ベーキングパウダー	干菓子・牛乳		
朝おやつ	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	29	干菓子・牛乳		
昼食														
	チキンチャップ	鶏肉 塩 油 クチャップ ウスターソース 砂糖	魚のカレームニエル	鮭 小麦粉 塩 こしょう カレー粉	牛肉とキャベツの中華炒め	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ごま油 鶏がらスープ	鶏肉のキャロット揚げ	鶏肉 しょうゆ みりん ごま 人参 小麦粉 油	豆腐と青菜の炒め物	木綿豆腐 豚肉 キャベツ 片栗粉 油 チンゲン菜 ごま油 鶏がらスープ				
	フレンチサラダ	白菜 人参 ハム 酢 砂糖 塩	マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり マヨドレ 塩	ごま酢和え	ほうれん草 もやし ごま 酢 砂糖 塩	和風サラダ	もやし 小松菜 ツナ 酢 しょうゆ 砂糖	ごま和え	ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ				
	すまし汁	切干大根 玉ねぎ しょうゆ かつお節(だし)	コンソメスープ	玉ねぎ コーン缶 コンソメ	すまし汁	大根 人参 かつお節(だし) しょうゆ	みそ汁	かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ かつお節(だし) みそ	すまし汁	鮭 みつば しょうゆ かつお節(だし)				
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
りんご		いよかん		バナナ		オレンジ		バナナ						
おやつ	大学芋・牛乳	さつまいも 砂糖 しょうゆ 油 黒ごま	干菓子・牛乳		ピザトースト・牛乳	食パン ハム 玉ねぎ パセリ クチャップ 砂糖 とろけるチーズ	鮭のラスク・牛乳	鮭 砂糖 バター	干菓子・牛乳					