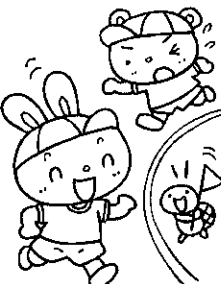



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>(1~2歳児) (3~5歳児)</p> <table border="1"> <tr> <td>乳児摂取量</td> <td>乳児目標量</td> <td>幼児摂取量</td> <td>幼児目標量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>498kcal</td> <td>548kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.8g</td> <td>22.1g</td> <td>19.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.4g</td> <td>16.4g</td> <td>15.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>234mg</td> <td>238mg</td> <td>240mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>259mg</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 20%;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">※仕入れの都合で食材を変更する場合があります。</p> <p style="text-align: center;">○ 乳児・幼児摂取量は、9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>												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	498kcal	548kcal	574kcal	たんぱく質	19.8g	22.1g	19.8g	脂質	14.4g	16.4g	15.2g	カルシウム	234mg	238mg	240mg				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	498kcal	548kcal	574kcal																																
たんぱく質	19.8g	22.1g	19.8g																																
脂質	14.4g	16.4g	15.2g																																
カルシウム	234mg	238mg	240mg																																
			259mg																																
4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳	7	干菓子・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 しょうが しょうゆ 酒 たまねぎ 油	さわらの照り焼き	さわら 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 片栗粉	魚のフライ	かわい 小麦粉 パン粉 油	カレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ	チャプチェ	豚肉 しょうゆ はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン もやし 砂糖 ごま 油 ごま油	クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 シチューミックスクリーム																								
白菜の酢の物	はくさい にんじん しょうゆ 酢 砂糖	ブロッコリーのごまあえ	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ にんじん コーン 酢 砂糖 塩 油	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー コーン にんじん マヨドレ 塩 こしょう	白菜の和え物	はくさい にんじん しょうゆ かつお節	コールスローサラダ	キャベツ にんじん 塩 砂糖 酢 マヨドレ																								
みそ汁	油揚げ だいこん わかめ かつお節(だし) みそ	みそ汁	木綿豆腐 切り干しだいこん ねぎ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	たまねぎ えのきたけ わかめ コンソメ	りんご		中華スープ	たけのこ テンゲンサイ 丸鶏がらスープ	ごはん																									
ごはん		ごはん		ごはん				ごはん		バナナ																									
大学芋・牛乳	さつまいも 油 水 砂糖 しょうゆ 黒ごま 牛乳	じゃが芋餅・牛乳	じゃがいも 片栗粉 塩 砂糖 しょうゆ 片栗粉	干菓子・牛乳		アップルティーケーキ・牛乳	中級パン パター ベーキングパウダー 粒粉パウダー 卵 卵黄	ハッシュドポテト・牛乳	じゃがいも 塩 こしょう 片栗粉 ケチャップ	干菓子・牛乳																									
11	干菓子・牛乳	12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳	14	干菓子・牛乳	15	干菓子・牛乳	16	干菓子・牛乳																								
豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 酒 しょうが キャベツ ビーマン 赤ピーマン ねぎ 油 みそ しょうゆ 酒 砂糖	煮魚	かわい しょうが 砂糖 しょうゆ	かやくうどん	うどん 牛肉 かまぼこ しめじ にんじん ねぎ わかめ 油 かつお節(だし) 砂糖 塩 しょうゆ	厚揚げと豚肉の煮物	生揚げ 豚肉 たまねぎ かつお節(だし) しょうゆ 砂糖 塩 油	ビーフシチュー	牛肉 にんじん たまねぎ 卵 シチューミックス クリーム	ローストチキン	鶏肉 たまねぎ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん ごま油 ごま 油																								
ごまつなとえのきざしのお浸し	ごまつな えのきたけ しょうゆ かつお節(だし) 砂糖	白和え	木綿豆腐 ほろれんそう にんじん ごま 白みそ 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとちくわの和え物	ブロッコリー ちくわ にんじん レモン果汁 塩 こしょう しょうゆ 酢	キャベツのじゃこ和え	キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ	キャベツのサラダ	キャベツ にんじん 酢 砂糖 塩 油	さやいんげんのツナソース	いんげん キャベツ ツナ しょうゆ 砂糖																								
すまし汁	油揚げ にんじん かつお節(だし) しょうゆ	みそ汁	なす たまねぎ にんじん 油 かつお節(だし) みそ	オレンジ		コンソメスープ	たまねぎ えのきたけ コンソメ	動物パン		スープ	さつまいも わかめ ねぎ 丸鶏がらスープ																								
ごはん		ごはん				ごはん		梨		ごはん																									
オレンジ		バナナ								バナナ																									
コーンフレークのおこし・牛乳	コーンフレーク マシュマロ パター	さつまいも蒸しパン・牛乳	さつまいも 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳	干菓子・牛乳		じゃがコーンバター・牛乳	じゃがいも パター コーン 塩	おにぎり・お茶	米 塩こんぶ	干菓子・牛乳																									
18	干菓子・牛乳	19	干菓子・牛乳	20	干菓子・牛乳	21	干菓子・牛乳	22	干菓子・牛乳	23	干菓子・牛乳																								
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	魚の南蛮漬け	さわら 塩 油 にんじん たまねぎ かつお節(だし) 砂糖 酢 しょうゆ	鶏の炊き込みご飯	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん ごぼう 干ししいたけ 油 塩 しょうゆ(うすくち)	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油	ミートスパゲティ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 しょうゆ 塩	肉じゃが	牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん 油 かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ																								
ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー にんじん ごま 酢 砂糖 しょうゆ	コンソメポテト	じゃがいも きゅうり コーン コンソメ 塩	野菜炒め	豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 塩 こしょう ごま油	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	スティック野菜	にんじん きゅうり マヨドレ	白菜のおかか和え	はくさい にんじん しょうゆ かつお節																								
すまし汁	木綿豆腐 わかめ みつば かつお節(だし) しょうゆ	みそ汁	だいこん わかめ たまねぎ かつお節(だし) みそ	すまし汁	はくさい えのきたけ ねぎ かつお節(だし) しょうゆ 塩	添え野菜	ブロッコリー にんじん 酢 砂糖 しょうゆ	コンソメスープ	たまねぎ わかめ コンソメ	すまし汁	ほうれんそう しめじ かつお節(だし) 塩 しょうゆ																								
バナナ		ごはん		オレンジ		スープ	キャベツ もやし 丸鶏がらスープ しょうゆ	オレンジ		ごはん																									
ポップコーン・牛乳	とうもろこしの種 油 カレールウ 塩 コンソメ 塩	マカロニのチーズ焼き・牛乳	マカロニ 油 塩 粉チーズ ケチャップ 砂糖	干菓子・牛乳		フルーツヨーグルト・牛乳	もも りんご バナナ あかん田 砂糖 ヨーグルト	おにぎり・お茶	米 糸かつお しょうゆ	干菓子・牛乳																									
25	干菓子・牛乳	26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳	28	干菓子・牛乳	29	干菓子・牛乳	30	干菓子・牛乳																								
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 れんこん 干ししいたけ 牛乳 白みそ 砂糖 ごま	豆腐の旨煮	木綿豆腐 豚肉 はくさい にんじん ねぎ ごま油 中華だしの素 しょうゆ 塩 酒 砂糖 片栗粉	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 干ししいたけ ごま油 塩 こしょう 丸鶏がらスープ しょうゆ	ハヤシライス	米 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 ハヤシルウ	マーボー丼	米 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ 丸鶏がらスープ 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉																								
白菜とツナのごま和え	はくさい ツナ にんじん すりごま しょうゆ	小松菜ともやしのおかか和え	ごまつな もやし かつお節 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	白菜のおかか和え	だいこん にんじん しょうゆ 砂糖 酢	いろいろサラダ	ブロッコリー にんじん コーン 砂糖 しょうゆ 酢	ほうれん草のナムル	ほうれんそう もやし ごま油 しょうゆ ごま																								
コンソメスープ	たまねぎ にんじん コンソメ	鶏がらスープ	コーン わかめ 丸鶏がらスープ	みそ汁	はくさい にんじん ねぎ かつお節(だし) みそ	グレープフルーツ		りんご		バナナ																									
ごはん		ごはん		ごはん																															
バナナ				りんご																															
りんごゼリー・牛乳	りんごジュースゼラチン 砂糖	スイートポテト・牛乳	さつまいも パター 砂糖 牛乳	干菓子・牛乳		鶏そぼろおにぎり・お茶	米 鶏ひき肉 酒 砂糖 しょうゆ みりん あおのり	パンキンバイ風・牛乳	きょうざの皮 かぼちゃ 砂糖 パター 塩	干菓子・牛乳																									

めろん組
スイートポテト作り

ハロウィン献立🎃