




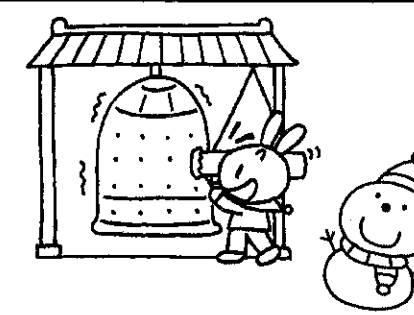
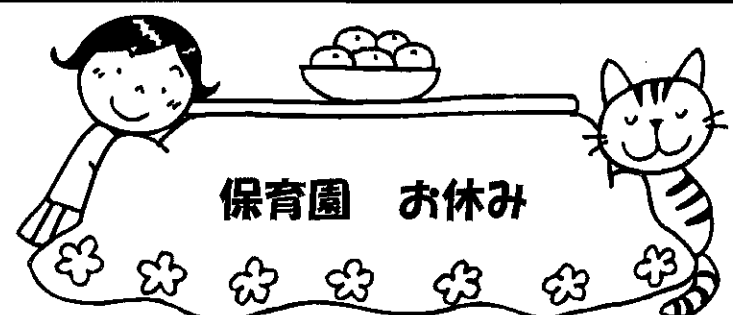


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																					
<p>(1~2歳児) (3~5歳児)</p> <table border="1"> <tr> <td>乳児摂取量</td> <td>乳児目標量</td> <td>幼児摂取量</td> <td>幼児目標量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>525kcal</td> <td>548kcal</td> <td>564kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> <td>22.1g</td> <td>21.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0g</td> <td>16.4g</td> <td>16.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>244mg</td> <td>238mg</td> <td>252mg</td> </tr> </table> <p>※仕入れの都合で食材を変更する場合があります。</p> <p>○乳児・幼児摂取量は、11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	525kcal	548kcal	564kcal	たんぱく質	19.5g	22.1g	21.4g	脂質	15.0g	16.4g	16.0g	カルシウム	244mg	238mg	252mg			<p>1 干菓子・牛乳</p> <p>カレーライス 米 鶏肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ 油 カレールウ</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ コーン缶 酢 砂糖 塩 油</p> <p>バナナ</p>		<p>2 干菓子・牛乳</p> <p>鮭の塩焼き さけ 塩</p> <p>パスタサラダ スパゲティ ぎゅうり コーン缶 マヨレ 酢</p> <p>わかめスープ カットわかめ えのきたけ 鶏がらスープ 塩</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p>		<p>3 干菓子・牛乳</p> <p>ちゃんぽん ラーメン 中華めん 豚肉 キャベツ かまぼこ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 塩</p> <p>ブロッコリーと じゃが芋のサラダ じゃがいも ブロッコリー 塩 こしょう コンソメ</p> <p>りんご</p> 		<p>4 干菓子・牛乳</p> <p>肉じゃが 牛肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ 油 かつお節(だし) 砂糖 薄口しょうゆ</p> <p>キャベツと コーンのサラダ キャベツ コーン缶 しょうゆ</p> <p>コンソメスープ たまねぎ にんじん コンソメ</p> <p>ごはん</p> <p>バナナ</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	525kcal	548kcal	564kcal																												
たんぱく質	19.5g	22.1g	21.4g																												
脂質	15.0g	16.4g	16.0g																												
カルシウム	244mg	238mg	252mg																												
<p>6 干菓子・牛乳</p> <p>牛肉と蓮根の炒め物 牛肉 塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖</p> <p>キャベツの昆布和え キャベツ にんじん 塩 こんぶ ごま油</p> <p>すまし汁 木綿豆腐 カットわかめ みつば かつお節(だし) しょうゆ 塩</p> <p>ごはん</p>		<p>7 干菓子・牛乳</p> <p>きつねうどん 生うどん 鶏揚げ 三ツ鮮 しょうゆ かまぼこ ほうれんそう かつお節(だし) 砂糖 薄口しょうゆ 塩</p> <p>ブロッコリーと ささ身の炒め物 ブロッコリー 鶏ささ身 塩 こしょう</p> <p>バナナ</p> 		<p>8 干菓子・牛乳</p> <p>鶏肉のコーン フレーク焼き 鶏肉 マヨレ 塩 こしょう 酢 粉チーズ コーンフレーク</p> <p>キャベツの 甘酢和え キャベツ にんじん 酢 砂糖 塩 油</p> <p>コンソメスープ たまねぎ えのきたけ コンソメ</p> <p>ごはん</p> <p>りんご</p>		<p>9 干菓子・牛乳</p> <p>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 クチャップ ウスターソース 砂糖 しょうゆ 塩</p> <p>スティック野菜 にんじん きゅうり マヨレ</p> <p>コンソメスープ たまねぎ カットわかめ コンソメ</p> <p>バナナ</p>		<p>10 干菓子・牛乳</p> <p>やきとり 鶏肉 砂糖 酒 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉</p> <p>ブロッコリーと 人参のサラダ ブロッコリー にんじん 酢 砂糖 しょうゆ</p> <p>すまし汁 だいこん ねぎ かつお節(だし) 塩 薄口しょうゆ</p> <p>オレンジ</p>		<p>11 干菓子・牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 酒 油</p> <p>白菜の おかが和え はくさい にんじん しょうゆ かつお節 ツナ</p> <p>みそ汁 にんじん ねぎ 油揚げ かつお節(だし) みそ</p> <p>ごはん</p> <p>バナナ</p>																					
<p>13 干菓子・牛乳</p> <p>筑前煮 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん ちくわ いんげん 凍り豆腐 かつお節(だし) しょうゆ 砂糖 みりん 酒</p> <p>もやし酢の物 もやし カットわかめ 酢 砂糖</p> <p>みそ汁 たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお節(だし) みそ</p> <p>ごはん</p>		<p>14 干菓子・牛乳</p> <p>鮭のムニエル さけ 塩 こしょう 片栗粉 バター</p> <p>マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マヨレ</p> <p>白菜スープ はくさい たまねぎ ねぎ 鶏がらスープ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p>		<p>15 干菓子・牛乳</p> <p>鶏のから揚げ 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油</p> <p>大根と きゅうりの酢の物 だいこん きゅうり 砂糖 酢 塩</p> <p>すまし汁 はくさい にんじん かつお節(だし) 薄口しょうゆ</p> <p>みかん</p>		<p>16 干菓子・牛乳</p> <p>かぼちゃの クリームシチュー かぼちゃ 豚肉 コーン缶 にんじん キャベツ 油 たまねぎ かぼちゃ シチューミックスクリーム</p> <p>ブロッコリーと ちくわのサラダ ブロッコリー ちくわ にんじん レモン果汁 塩 こしょう 油</p> <p>ロールパン</p> <p>バナナ</p> <p>とまと組 ゼリー作り (みかん、もも、パイナップル)</p>		<p>17 干菓子・牛乳</p> <p>みそラーメン 中華めん 豚肉 コーン缶 にんじん はくさい だけのこ もやし カットわかめ ねぎ 塩 鶏がらスープ みそ しょうゆ ごま油</p> <p>さつまいもサラダ さつまいも えだまめ ごま 塩 めんつゆ マヨレ</p> <p>りんご</p>		<p>18 干菓子・牛乳</p> <p>牛肉のみそ丼 米 牛肉 酒 塩 赤ピーマン チンゲンサイ たまねぎ みそ 砂糖 しょうゆ 油</p> <p>キャベツの マヨ和え キャベツ コーン缶 マヨレ こしょう</p> <p>みそ汁 油揚げ だいこん カットわかめ かつお節(だし) しょうゆ</p> <p>バナナ</p>																					
<p>20 干菓子・牛乳</p> <p>豚肉野菜炒め 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ もやし 油 コンソメ</p> <p>ツナじゃが ツナ ジャガイモ にんじん マヨレ 塩</p> <p>すまし汁 切り干しだいこん カットわかめ かつお節(だし) 薄口しょうゆ</p> <p>ごはん</p> <p>みかん組 ぎょうざ作り</p> <p>みかん</p>		<p>21 干菓子・牛乳</p> <p>白身魚の 野菜あんかけ かれい にんじん たまねぎ キャベツ 片栗粉</p> <p>白菜の酢の物 はくさい にんじん ごま 酢 砂糖</p> <p>みそ汁 かぶ 木綿豆腐 ねぎ かつお節(だし) みそ</p> <p>ごはん</p> <p>バナナ</p>		<p>22 干菓子・牛乳</p> <p>豚丼 米 豚肉 しょうが ピーマン たまねぎ 油 しょうゆ みりん 砂糖</p> <p>ほうれん草の 白和え 木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ごま 白みそ 砂糖 しょうゆ</p> <p>みそ汁 だいこん ねぎ かつお節(だし) みそ</p> <p>オレンジ</p>		<p>23 干菓子・牛乳</p> <p>魚の南蛮焼き さくら 塩 しょうゆ 酢 酒 砂糖 ごま油</p> <p>しらすの和え物 はくさい ごま油 しらす干し 砂糖 しょうゆ</p> <p>みそ汁 かぼちゃ たまねぎ カットわかめ かつお節(だし) みそ</p> <p>バナナ</p>		<p>24 干菓子・牛乳</p> <p>ハンバーグ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 塩 こしょう クチャップ ウスターソース</p> <p>添え野菜 フライドポテト ブロッコリー コーン缶 フライドポテト 塩</p> <p>コンソメスープ たまねぎ にんじん マカロニ コンソメ</p> <p>パン ミルクロール ミニクロワッサン チーズパン</p> <p>みかん</p> 		<p>25 干菓子・牛乳</p> <p>鶏の炊き込みご 飯 米 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう 干しいだけ 塩 薄口しょうゆ</p> <p>蒸し野菜 さつまいも にんじん だいこん ごまだれ</p> <p>すまし汁 もやし ねぎ かつお節(だし) 薄口しょうゆ</p> <p>バナナ</p> 																					
<p>27 干菓子・牛乳</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 豆 大豆 ジャガイモ にんじん たまねぎ 油 トマト缶 クチャップ 砂糖 コンソメ 塩</p> <p>大根サラダ だいこん きゅうり ツナ 酢 しょうゆ 砂糖 すりごま</p> <p>スープ はくさい しめじ 鶏がらスープ</p> <p>ごはん</p> <p>オレンジ</p>		<p>28 干菓子・牛乳</p> <p>ハヤシライス 米 牛肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ 油 ハヤシルウ</p> <p>ブロッコリーと コーンのサラダ ブロッコリー コーン缶 にんじん マヨレ 塩 こしょう</p> <p>バナナ</p>		<p>29</p> 		<p>30</p>  <p>保育園 お休み</p>		<p>31</p> 