

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 保育園 お休み	4 干菓子・牛乳 ケチャップライス じゃがコーン炒め コンソメスープ オレンジ 干菓子・牛乳	5 干菓子・牛乳 鮭の塩焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁 ごはん りんご 干菓子・牛乳	6 干菓子・牛乳 ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ ごはん オレンジ くりきんとん牛乳	7 干菓子・牛乳 和風スパゲティー 白菜のしらすあえ コンソメスープ みかん 七草がゆ・お茶	8 干菓子・牛乳 五目ひじきご飯 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁 バナナ 干菓子・牛乳
10 保育園 お休み	11 バナナ・牛乳 ローストチキン さつまいもサラダ スープ ごはん アップルティー ケーキ・牛乳	12 干菓子・牛乳 おでん風煮物 ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん りんご 干菓子・牛乳	13 干菓子・牛乳 ざわらのごまみそ焼き ほうれん草の白和え のつべい汁 ごはん バナナ ハッシュドポテト牛乳	14 干菓子・牛乳 肉みそラーメン 中華和え みかん いちご組 おにぎり作り ふりかけおにぎりお茶	15 干菓子・牛乳 牛丼 白菜のサラダ すまし汁 バナナ 干菓子・牛乳
17 干菓子・牛乳 マーボー丼 トマトのツナ和え 春雨スープ バナナ ホットケーキ牛乳	18 干菓子・牛乳 ほうれん草のクリームシチュー いろいろサラダ 動物パン みかん コーンフレークのおこし・牛乳	19 干菓子・牛乳 和風ミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん 干菓子・牛乳	20 干菓子・牛乳 かれのいムニエル ジャーマンポテト 白菜スープ ごはん バナナ マカロニのチーズ焼き・牛乳	21 干菓子・牛乳 栄養ブーメン ブロッコリーと人参の甘酢和え オレンジ ゆかりおにぎりお茶	22 干菓子・牛乳 鶏の照り焼き 白菜と油揚げのお浸し みそ汁 ごはん バナナ 干菓子・牛乳
24 干菓子・牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ ごはん みかん ポップコーン牛乳	25 干菓子・牛乳 チャプチェ 白菜のナムル 中華スープ ごはん バナナ ピザトースト牛乳	26 バナナ・牛乳 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え すまし汁 ごはん 干菓子・牛乳	27 干菓子・牛乳 カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ とうもろこしのおやき・牛乳	28 干菓子・牛乳 あんかけうどん いんげんの胡麻あえ みかん おにぎり・お茶	29 干菓子・牛乳 牛肉の中華丼 中華和え 中華スープ バナナ 干菓子・牛乳

31 干菓子・牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 大根サラダ 豆腐とかぼちのすまし汁 ごはん さつまいも蒸しパン・牛乳	鶏肉 みそ マヨドレ 油 大根 にんじん ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま 木綿豆腐 かつお節(だし) 海口しょうゆ さつまいも 米粉 パーキングパウダー 砂糖 油 牛乳
--	--

	(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	525kcal	548kcal	564kcal	574kcal
たんぱく質	19.5g	22.1g	21.4g	23.0g
脂質	15.0g	16.4g	16.0g	17.2g
カルシウム	244mg	238mg	252mg	259mg

※仕入れの都合で食材を変更する場合があります。
 ○ 乳児・幼児摂取量は、12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。

