

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																														
	<b>1</b> 干菓子・牛乳 焼き魚ごまみそソース焼き さわら 塩 ごま みそ 砂糖 みりん 油 もやしの酢の物 もやし きゅうり にんじん コーン缶 酢 砂糖 みそ汁 カットわかめ しめじ はくさい みそ かつお節(だし) ごはん みかん ライスクリスピーのおこし・牛乳 ライスクリスピー マシュマロ バター	<b>2</b> パナ・牛乳 豚肉 しょうゆ 油 にんじん ビーマン たまねぎ だけのこと 干しいだけ 酢 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 はるさめサラダ はるさめ きゅうり にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 スープ キャベツ コーン缶 たまねぎ ごま ソメ ごはん	<b>3</b> 干菓子・牛乳 キーマカレー 豚肉 しょうゆ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン ウスターソース カレールウ ケチャップ ブロッコリーと人参のおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ すまし汁 だいこん カットわかめ かつお節(だし) 薄口しょうゆ パナナ 	<b>4</b> 干菓子・牛乳 みそラーメン 中華めん 豚肉 コーン缶 にんじん はくさい だけのこと もやし カットわかめ ねぎ 塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ ごま油 じゃが芋ののりチーズ じゃがいも 塩 粉チーズ あおのり りんご	<b>5</b> 干菓子・牛乳 鶏の照り焼き 鶏肉 砂糖 みりん しょうゆ しょうが いんげんの胡麻あえ いんげん はくさい しょうゆ すりごま 砂糖 みそ汁 カットわかめ 油揚げ ねぎ みそ かつお節(だし) ごはん パナナ 干菓子・牛乳																														
	<b>7</b> 干菓子・牛乳 クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン缶 シチューミックスクリーム ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん 酢 砂糖 塩 ロールパン バナナ	<b>8</b> 干菓子・牛乳 中華風ローストチキン 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 ほうれん草のナムル ほうれんそう もやし にんじん コーン缶 ごま油 ごま 塩 春雨スープ はるさめ キャベツ カットわかめ 鶏がらスープ ごはん オレンジ	<b>9</b> パナ・牛乳 魚のちゃんちゃん焼き さけ 塩 たまねぎ にんじん キャベツ バター 白みそ 砂糖 白菜のごま和え はくさい にんじん すりごま しょうゆ すまし汁 たまねぎ カットわかめ かつお節(だし) 薄口しょうゆ ごはん	<b>10</b> 干菓子・牛乳 かやくうどん うどん 牛肉 かまぼこ しめじ にんじん ねぎ カットわかめ 油 かつお節(だし) 砂糖 塩 薄口しょうゆ さつまいもサラダ さつまいも えだまめ ごま 塩 めんつゆ みかん	<b>11</b>  <p style="text-align: center;">保育園 お休み</p>	<b>12</b> 干菓子・牛乳 肉じゃが 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かつお節(だし) 砂糖 薄口しょうゆ キャベツとコーンのサラダ キャベツ コーン缶 しょうゆ みそ汁 たまねぎ にんじん みそ かつお節(だし) ごはん パナナ 干菓子・牛乳																													
<b>14</b> 干菓子・牛乳 りんご蒸しパン りんご 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 牛乳 油	<b>15</b> 干菓子・牛乳 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	<b>16</b> パナ・牛乳 みそかつ 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 みりん 片栗粉 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 すまし汁 たまねぎ かつお節(だし) しょうゆ カットわかめ ごはん	<b>17</b> 干菓子・牛乳 焼きとうもろこしおにぎり とうもろこし 油 塩 鶏肉のトマト煮 鶏肉 塩 しょうゆ 片栗粉 たまねぎ ビーマン ホールトマト缶 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう コールスローサラダ キャベツ にんじん 砂糖 酢 マヨネーズ コンソメスープ はくさい にんじん コンソメ 動物パン オレンジ	<b>18</b> 干菓子・牛乳 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 ツナじゃが ツナ じゃがいも にんじん コンソメ 塩 パナナ おかかおにぎりお茶 米 かつお節 しょうゆ	<b>19</b> 干菓子・牛乳 牛肉の中華丼 米 牛肉 たまねぎ テンゲンサイ ビーマン 油 砂糖 鶏がらスープ トマトのツナ和え トマト ブロッコリー ツナ 酢 しょうゆ 砂糖 スープ 緑豆もやし ねぎ ごま 鶏がらスープ 薄口しょうゆ りんご 干菓子・牛乳																														
<b>21</b> 干菓子・牛乳 鶏のおろしステーキ 鶏肉 塩 片栗粉 油 だいこん 砂糖 しょうゆ 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 砂糖 しょうゆ みそ汁 切り干しだいこん 油揚げ カットわかめ かつお節(だし) みそ ごはん パナナ	<b>22</b> 干菓子・牛乳 鮭の塩焼き さけ 塩 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ みりん すまし汁 木綿豆腐 みつば カットわかめ かつお節(だし) 薄口しょうゆ ごはん みかん	<b>23</b>  <p style="text-align: center;">保育園 お休み</p>	<b>24</b> 干菓子・牛乳 ひじきそぼろご飯 米 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油 砂糖 薄口しょうゆ みりん 五目煮豆 だいず にんじん れんこん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ みそ汁 かぶ 木綿豆腐 ねぎ かつお節(だし) みそ みかん クレープ・牛乳 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 油 生クリーム いちごジャム <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">                         みかん組                          クレープ作り                     </div>	<b>25</b> 干菓子・牛乳 ハヤシライス 米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルフ ケチャップ いろどりサラダ ブロッコリー にんじん コーン缶 砂糖 しょうゆ 酢 りんご 干菓子・牛乳	<b>26</b> 干菓子・牛乳 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 油 塩 薄口しょうゆ 蒸し野菜 さつまいも にんじん だいこん ごまだれ しょうゆ 酢 すまし汁 大豆もやし ねぎ かつお節(だし) 薄口しょうゆ パナナ 干菓子・牛乳																														
<b>28</b> 干菓子・牛乳 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 中華和え キャベツ ブロッコリー ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 スープ はくさい ねぎ コーン 鶏がらスープ ごはん パナナ ポテトピザ・牛乳 じゃがいも ベーコン マヨネーズ とうろけるチーズ	<div style="display: flex; align-items: center;">  <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">(1~2歳児)</th> <th colspan="2">(3~5歳児)</th> </tr> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>525kcal</td> <td>548kcal</td> <td>564kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> <td>22.1g</td> <td>21.4g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0g</td> <td>16.4g</td> <td>16.0g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>244mg</td> <td>238mg</td> <td>252mg</td> <td>259mg</td> </tr> </tbody> </table> <div style="margin-left: 20px;"> <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、12月の平均の摂取量を示しています。</p> <p>○ 栄養価は、3時のおやつを考慮しています。</p> </div> </div>						(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
	(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																															