



# こんだてひょう



月	火	水	木	金	土
		1 牛乳 フルーツ(バナナ) ご飯 豚肉の甘辛炒め フロッコリーのツナ和え チンゲン菜のスープ	2 牛乳 お菓子 和風スパゲティ かぼちゃサラダ 白菜とえのきのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	3 牛乳 お菓子 ご飯 豆腐とひじきのつくね ホウレンソウのおかか和え 大根のすまし汁	4 牛乳 お菓子 中華丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え 豆腐の中華スープ フルーツ(バナナ)
		牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 お菓子 フライビーンズ	牛乳 お菓子
6 牛乳 お菓子 カレーライス 切干大根のマヨサラダ フルーツ(りんご)	7 牛乳 お菓子 ご飯 白身魚の磯辺揚げ 炒り豆腐 キャベツの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	8 牛乳 フルーツ(バナナ) ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み ほうれん草としめじのソテー もやしのスープ	9 牛乳 お菓子 ご飯 豚肉の香味炒め じゃがもろこし フォーの中華スープ	10 牛乳 お菓子 みそラーメン さつまいものサラダ フルーツ(バナナ)	11 おやすみ 
牛乳 ホットケーキ	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子 とまとくみさん クッキング 餃子の皮ビザ作り	牛乳 野菜蒸しパン	お茶 おかかおにぎり	
13 牛乳 お菓子 ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 フロッコリーとささみの和え物 玉ねぎの味噌汁	14 牛乳 お菓子 ご飯 カレイの南蛮漬け いんげんの胡麻和え 豆腐の中華スープ フルーツ(りんご)	15 牛乳 フルーツ(バナナ) ご飯 ハンバーグ キャベツとじゃこのサラダ 大根のスープ	16 牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のすまし汁 フルーツ(りんご)	17 牛乳 お菓子 野菜煮込みうどん ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	18 牛乳 お菓子 ツナピラフ 里芋とレンコンの炒り煮 なすの味噌汁 フルーツ(バナナ)
牛乳 プリンアラモード いちごくみさん クッキング プリンの飾りつけ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 お菓子 みかんくみさん クッキング クレープ作り	牛乳 ポテトフライ(あおさ)	お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子
20 牛乳 お菓子 ご飯 ポークチャップ 花野菜サラダ キャベツのスープ フルーツ(りんご)	21 牛乳 お菓子 ご飯 さわらの胡麻みそ焼き 切干大根の炒め煮 花麩のすまし汁 フルーツ(バナナ)	22 牛乳 フルーツ(バナナ) ひじきの炊き込みご飯 かぼちゃのそぼろ煮 白菜の味噌汁	23 おやすみ	24 牛乳 お菓子 ちゃんぽん麺 ちくわと大根の煮物 フルーツ(オレンジ)	25 牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜ナムル 春雨スープ
牛乳 手作りクッキー	牛乳 揚げパン(きなこ)	牛乳 お菓子	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子	
27 牛乳 お菓子 ロールパン ポトフ マカロニサラダ フルーツ(りんご)	28 牛乳 お菓子 ご飯 白身魚の唐揚げ 春雨の中華和え えのきの中華スープ	<ul style="list-style-type: none"> <li>完了期は刻んで提供しております。</li> <li>乳児・幼児摂取量は、2月分の平均摂取量を示しています。</li> <li>栄養価は3時のおやつも含まれています。</li> <li>仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。</li> </ul>			
お茶 ご飯のおやき	牛乳 さつまいも蒸しパン	マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。			

	(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	437 kcal	407 kcal	550 kcal	509 kcal
タンパク質	15.2g	13.2g	18.8g	16.5g
脂質	12.4g	11.3g	15.3g	14.1g
カルシウム	147mg	183mg	167mg	229mg