



こんだてひょう

月	火	水	木	金	土	
						牛乳 お菓子 麻婆豆腐丼 チンゲン菜の胡麻和え もやし中華スープ 牛乳 お菓子
3	4	5	6	7	8	
牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のナムル キャベツの味噌汁 牛乳 ポテトフライ(コンソメ)	牛乳 お菓子 ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳 マカロニきなこ	牛乳 バナナ ご飯 豆腐とひじきのつくね かぼちゃサラダ 白菜とえのきのすまし汁 牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 混ぜ込みツナチャーハン じゃがいもの甘辛炒め 豆腐の中華スープ フルーツ(バナナ) 牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子 野菜にゆうめん さつまいもサラダ フルーツ(りんご) お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子 ご飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁 牛乳 お菓子	
10	11	12	13	14	15	
牛乳 お菓子 ロールパン マカロニグラタン 花野菜サラダ 小松菜と人参のスープ お茶 ひじきおにぎり	牛乳 お菓子 ご飯 鮭の西京焼き ちくわと大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 バナナ ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのゴマネーズ和え キャベツとコーンのスープ 牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 ご飯 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ポップコーン(あおさ)	牛乳 お菓子 きつねうどん サツマイモのかき揚げ フルーツ(バナナ) お茶 ツナとわかめのおにぎり	牛乳 お菓子 ぞぼろ丼 キャベツとウインナーのソテー 豆腐とチンゲン菜の中華スープ フルーツ(りんご) 牛乳 お菓子	
17	18	19	20	21	22	
牛乳 お菓子 ご飯 豚肉とごぼうのしくれ煮 白菜サラダ わかめのすまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 お菓子 ご飯 白身魚の甘酢あん ほうれん草のおひたし 春雨スープ フルーツ(バナナ) 牛乳 ひよこ蒸しパン	牛乳 バナナ きのこの炊き込みご飯 里芋の煮物 もやしの味噌汁 牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 ご飯 ミートローフ レンコンのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳 麩のラスク(きなこ)	牛乳 お菓子 ちゃんぽん麺 豆腐チャンプルー フルーツ(バナナ) お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 茄子とたまねぎの味噌汁 牛乳 お菓子	
24	25	26	27	28	29	
牛乳 お菓子 びびん丼 ブロッコリーとささみの和えもの わかめスープ 牛乳 セサミクッキー	牛乳 お菓子 ご飯 鯖の味噌煮 春雨サラダ 麩のすまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳 シュガートースト	牛乳 バナナ ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 里芋とレンコンの炒り煮 ほうれん草のすまし汁 牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 肉うどん いんげんの胡麻和え フルーツ(オレンジ) お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 お菓子 カレーライス キャベツとパプリカのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 こいのぼりホットケーキ	昭和の日 	

(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	426kcal	485kcal	572 kcal	585 kcal
タンパク質	15.3g	18g	20.6g	23g
脂質	12.7 g	13g	17.1g	20g
カルシウム	184mg	210mg	244mg	250mg

- ▶ 完了期は刻んで提供しております。
- ▶ 乳児・幼児摂取量は、4月の平均摂取量を示しています。
- ▶ 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- ▶ 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。