



# こんだてひょう



						01日(木)	02日(金)	03日(土)
朝	(1~2歳児)		(3~5歳児)		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き れんこんのサラダ 小松菜のスープ	野菜にゆう麺 金平ごぼう フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め チンゲン菜のナムル 豆腐の味噌汁 フルーツ(りんご)	
	エネルギー	530kcal	485kcal	556 kcal				
	タンパク質	19.8g	18g	21.1 g				
	脂質	17 g	13g	16.2g				
間		カルシウム	288mg	210mg	239mg	250mg	牛乳 お菓子	
		05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ロールパン 鶏肉と具沢山野菜スープ ほうれん草とウインナーのソテー フルーツ(オレンジ)	ご飯 タラのごま味噌焼き さつまいものサラダ 白菜のすまし汁	混ぜ込ツナチャーハン 里芋の煮物 豆腐とチンゲン菜の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ポークチャップ もやしとピーマンのごま酢和え 大根のスープ フルーツ(りんご)	栄養ラーメン 豆腐チャンプルー フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁		
間	お茶 ご飯のおやき	牛乳 バナナケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 イチゴパバロア	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子		
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ご飯 ハンバーグ キャベツとパプリカのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 白身魚の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のマヨサラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	ご飯 チンジャオロース ほうれん草のお浸し 豆腐の中華スープ フルーツ(バナナ)	肉うどん じゃがコーン フルーツ(オレンジ)	そばろ丼 ブロッコリーのゴマネーズ和え わかめのすまし汁		
間	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 さつま芋の蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツサンド	りんごぐみさん フルーツロール づくり	お茶 おかかおにぎり	牛乳 お菓子	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ひじきの炊き込みご飯 かぼちゃサラダ ごぼうの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 サワラの西京焼き 春雨の中華和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこのサラダ もやしの中華スープ	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き キャベツとちくわの煮物 白菜とえのきの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ナスのミートソーススパゲティ ほうれん草の胡麻和え キャベツのスープ フルーツ(バナナ)	豚丼 小松菜としらすのナムル 花麩のすまし汁		
間	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 ポテトフライ(あおさ)	牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子		
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子			
昼	チキンカレーライス 白菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーとささ身の和え物 豆腐の中華スープ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ちゃんぽん麺 里芋とれんこんの炒り煮 フルーツ(バナナ)			
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 麩のラスク(きなこ)	お茶 塩昆布おにぎり			

・ 完了期は刻んで提供しております。 ・ 乳児・幼児摂取量は、6月分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。

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。