


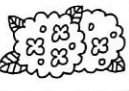



朝おやつ	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																														
1	干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		バナナ・牛乳		干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		干菓子・牛乳																														
朝食	ベーコンライス	米 ベーコン 小松菜 コンソメ	煮魚	さわら しょうゆ 砂糖 みりん しょうが	鶏のから揚げ	鶏肉 みりん 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉	チャンポン	中華そば 豚肉 むきえび なると 人参 キャベツ もやし コーン缶 ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 鶏がら 片栗粉	照り焼きチキン	鶏肉 酒 しょうゆ 砂糖 みりん	八宝菜	豚肉 ちくわ 人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 しじみ(干) 油 塩 しょうゆ 片栗粉 鶏がらスープ																													
	はるさめサラダ	春雨 きゅうり 人参 酢 しょうゆ 砂糖	サラダ	キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	小松菜とツナ のごま和え	小松菜 ツナ 人参 すりごま 酢 砂糖 塩	酢の物	きゅうり わかめ(干) ちくわ 酢 砂糖	和え物	キャベツ 人参 鶏がらスープ	和えもの	キャベツ 人参 もやし 鶏がらスープ																													
	すまし汁	豆腐 みつば だし汁 しょうゆ	みそ汁	人参 じゃがいも ねぎ だし汁 みそ	コンソメスープ	人参 玉ねぎ コンソメ	バナナ		スープ	ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ	中華スープ	わかめ(干) ねぎ ごま 鶏がらスープ																													
	バナナ		ごはん		ごはん				ロールパン		ごはん																														
	ぶどうゼリー ・牛乳	ぶどうジュース ゼラチン	フルーツポンチ ・牛乳	もも缶 みかん缶 パイン缶	干菓子・牛乳			おにぎり・お茶	米 牛ひき肉 砂糖 みそ しょうゆ みりん 青のり	スイートポテト ・牛乳	さつまいも パター 牛乳	干菓子・牛乳																													
朝おやつ	8 干菓子・牛乳		9 干菓子・牛乳		10 バナナ・牛乳		11 干菓子・牛乳		12 干菓子・牛乳		13 干菓子・牛乳																														
朝食	ポークチャップ	豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	魚のみそ煮	さわら みそ 砂糖 しょうが	ハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 こしょう 塩 ケチャッ プ ウスターソース 砂糖	かやくうどん	うどん 牛肉 かまぼこ 人参 しめじ ねぎ 油 砂糖 塩 かつお節(だし) しょうゆ	鶏の炊き込みご飯	米 鶏肉 油揚げ 人参 さやいんげん ごぼう 油 塩 しじみ(干) しょうゆ	牛丼	米 牛肉 玉ねぎ ごぼう 油 ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ																													
	昆布和え	キャベツ 人参 塩昆布	ごま和え	もやし ほうれん草 しょうゆ ごま	サラダ	キャベツ トマト ツナ 砂糖 酢 塩 しょうゆ	かぼちゃの そぼろあんかけ	かぼちゃ 鶏ミンチ 油 みりん しょうゆ 片栗粉	しょうが焼き	豚肉 しょうが 玉ねぎ 酒 油 しょうゆ	切り干し大根の 旨煮	切り干し大根 人参 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん																													
	みそ汁	小松菜 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ	すまし汁	蕎麦 みつば ふ だし汁 しょうゆ	野菜スープ	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき コンソメ	グレープフルーツ		みそ汁	白菜 人参 えのき だし汁 みそ	すまし汁	豆腐 みつば だし汁 しょうゆ																													
	ごはん		ごはん		ごはん				バナナ		オレンジ																														
	オレンジ		バナナ		オレンジ																																				
おやつ	クッキー・牛乳	小麦粉 パター 塩 砂糖 卵	りんごゼリー ・牛乳	りんごジュース ゼラチン	干菓子・牛乳			おにぎり・お茶	米 かつお節 しょうゆ	パウンドケーキ ・牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 パター	干菓子・牛乳																													
朝おやつ	15 干菓子・牛乳		16 干菓子・牛乳		17 バナナ・牛乳		18 干菓子・牛乳		19 干菓子・牛乳		20 干菓子・牛乳																														
朝食	肉じゃが	牛ミンチ 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 砂糖 しょうゆ	カレーライス	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールー	魚の甘酢あんかけ	たら 塩 片栗粉 油 だし汁 砂糖 酢 しょうゆ ねぎ	ポークソテー	豚肉 人参 キャベツ ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	魚のムニエル	鮭 塩 こしょう 米粉 パター	すぎ焼き風煮	豆腐 牛肉 人参 さやいんげ ん 油 砂糖 しょうゆ																													
	和風サラダ	きゅうり コーン缶 キャベツ わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	ブロッコリーの ごまあえ	ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ	添え野菜	人参 ブロッコリー マヨドレ	いんげんの ごま和え	いんげん 人参 ごま しょう ゆ	サラダ	トマト きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ	おかか和え	白菜 人参 かつお節 しょうゆ																													
	みそ汁	蕎麦 えのきだけ ねぎ だし汁 みそ	グレープフルーツ		すまし汁	わかめ(干) 切干大根 だし汁 しょうゆ	スープ	じゃがいも 玉ねぎ コンソメ	レタススープ	レタス 人参 コンソメ	すまし汁	玉ねぎ えのきだけ ねぎ だし汁 しょうゆ																													
	ごはん				ごはん				ごはん		ごはん																														
	バナナ				メロン				グレープフルーツ		バナナ																														
おやつ	マカロニあべかわ ・牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	おにぎり・お茶	米 鮭フレーク みりん 青のり ごま しょうゆ	干菓子・牛乳			カルピスゼリー ・牛乳	カルピス ゼラチン	パリパリ・牛乳	香巻きの皮 砂糖 パター	干菓子・牛乳																													
朝おやつ	22 干菓子・牛乳		23 干菓子・牛乳		24 バナナ・牛乳		25 干菓子・牛乳		26 干菓子・牛乳		27 干菓子・牛乳																														
朝食	焼き肉風炒め物	牛肉 キャベツ 人参 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 油	タンドリーチキン	鶏肉 塩 しょうゆ カレールー ケチャップ レモン果汁	ぎょうざ	豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	魚の若草揚げ	カラスカレイ 塩 小麦粉 油 パセリ	焼きそば	中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 こしょう お好みソース ウスターソース 花かつお 青のり	そぼろごはん	米 鶏ミンチ ねぎ 油 砂糖 しょうゆ																													
	酢の物	きゅうり かにかまぼこ 酢 砂糖 しょうゆ	野菜炒め	キャベツ もやし 人参 油 鶏がらスープ しょうゆ	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー 人参 しょうゆ かつお節	ナムル	ほうれん草 もやし ごま油 鶏がらスープ	サラダ	ブロッコリー 人参 ちくわ 酢 しょうゆ 塩	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ 塩																													
	すまし汁	ほうれん草 えのきだけ だし汁 しょうゆ	スープ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 コンソメ	中華スープ	にら 卵 人参 鶏がらスープ	すまし汁	大根 わかめ(干) だし汁 しょうゆ	スープ	玉ねぎ 人参 じゃがいも コンソメ	みそ汁	もやし 油揚げ わかめ(干) だし汁 みそ																													
	ごはん		ごはん		ごはん				オレンジ		オレンジ																														
	グレープフルーツ		メロン		オレンジ																																				
おやつ	マシュマロサンド ・牛乳	リッツ マシュマロ	ポテトピザ・牛乳	じゃがいも ハム 牛乳 とろけるチーズ マヨネーズ	干菓子・牛乳			ラスク・牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖	わらびもち・牛乳	わらび粉 砂糖 きな粉 塩	干菓子・牛乳																													
朝おやつ	29 干菓子・牛乳		30 干菓子・牛乳		<p>※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。</p> <p>○乳児・幼児摂取量は、6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> <p>乳児は朝のおやつも考慮しています。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">(1~2歳児)</th> <th colspan="2">(3~5歳児)</th> </tr> <tr> <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>449kcal</td> <td>551kcal</td> <td>547kcal</td> <td>573kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.9g</td> <td>22.0g</td> <td>21.9g</td> <td>22.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.3g</td> <td>16.5g</td> <td>16.3g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>232mg</td> <td>242mg</td> <td>249mg</td> <td>258mg</td> </tr> </tbody> </table>									(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	449kcal	551kcal	547kcal	573kcal	たんぱく質	17.9g	22.0g	21.9g	22.9g	脂質	14.3g	16.5g	16.3g	17.2g	カルシウム	232mg	242mg	249mg	258mg
	(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	449kcal	551kcal	547kcal	573kcal																																					
たんぱく質	17.9g	22.0g	21.9g	22.9g																																					
脂質	14.3g	16.5g	16.3g	17.2g																																					
カルシウム	232mg	242mg	249mg	258mg																																					
朝食	鶏肉のごまみそ ソース	鶏肉 塩 こしょう みそ 砂糖 みりん ごま 白ネギ	とんかつ	豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ																																					
	添え野菜	かぼちゃ ブロッコリー	ほうれん草の和え物	ほうれん草 もやし 人参 砂糖 しょうゆ 酢 塩																																					
	ワントンスープ	ワントン チンゲン菜 コーン缶 鶏がらスープ	大豆スープ	大豆 人参 玉ねぎ コンソメ																																					
	ごはん		ごはん																																						
	バナナ		グレープフルーツ																																						
おやつ	オレンジゼリー ・牛乳	オレンジジュース ゼラチン	プリン・牛乳	プリンミクス																																					

